UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE

1936-1937. — N° 101

ESTHÉTIQUE

ET

ÉDUCATION PHYSIQUE

THÈSE POUR LE DOCTORAT EN MÉDECINE

présentée et soutenue publiquement le vendredi 19 mars 1937

PAR

André-Jean-Guillaume DUFILHO

Diplômé de l'Institut d'Éducation physique
de l'Université de Bordeaux

Né à MIRANDE (Gers), le 23 décembre 1911

Examinateurs de la Thèse

MM. C. SIGALAS, professeur ..... *Président.*
ROCHER, professeur .....
FABRE, agrégé ..... *Juges.*
WANGERMEZ, agrégé.....

BORDEAUX
IMPRIMERIE-LIBRAIRIE DELMAS
6, Place Saint-Christoly, 6

1937

UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE

1936-1937. — N° 101

ESTHÉTIQUE

ET

ÉDUCATION PHYSIQUE

THÈSE POUR LE DOCTORAT EN MÉDECINE

présentée et soutenue publiquement le vendredi 19 mars 1937

PAR

André-Jean-Guillaume DUFILHO

Diplômé de l'Institut d'Éducation physique
de l'Université de Bordeaux

Né à MIRANDE (Gers), le 23 décembre 1911

Examinateurs de la Thèse

MM. C. SIGALAS, professeur ..... *Président.*
ROCHER, professeur ..... *Juges.*
FABRE, agrégé ..... *Juges.*
WANGERMEZ, agrégé..... *Juges.*

BORDEAUX
IMPRIMERIE-LIBRAIRIE DELMAS
6, Place Saint-Christoly, 6

1937

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE DE BORDEAUX

DOYEN : M. MAURIAC.

ASSESSEUR : M. LABAT.

DOYEN HONORAIRE : M. C. SIGALAS.

PROFESSEURS HONORAIRES :

MM. POUSSON, MOURE, RIVIÈRE, BARTHE, DENIGÈS, BEILLE, CASSAËT, CHAVANNAZ, PACHON.

PROFESSEURS :

	MM.		MM.
Clinique médicale	MAURIAC.	Zoologie et parasitologie	MANDOUL.
id.	DUPÉRIÉ.	Médecine expérimentale	AUBERTIN.
Clinique chirurgicale	BÉGOUIN.	Clinique ophtalmologique	TEULIÈRES
Clinique chirurgicale et gynécologique	GUYOT.	Clinique chirurg. infantile et orthopédie	ROCHER.
Pathologie et thérapeutique générales	CARLES.	Clinique méd. des maladies des enfants	CRUCHET.
Clinique d'accouchements	ANDÉRODIAS.	Chimie biologique et médicale	DELAUNAY
Anatomie pathol. et microscopie clinique	SABRAZÈS.	Physique médicale et pharmaceutique	C. SIGALAS.
Anatomie	VILLEMIN	Médec. coloniale et clin. des mal. exotiques	BONNIN.
Anatomie générale et histologie	G. DUBREUIL.	Clinique des malad. cutanées et syphilitiques	PETGES.
Hygiène	LEURET.	Clinique des maladies des voies urinaires	DUVERGEY
Médecine légale et déontologie	LANDE.	Clinique des malad. nerveuses et mentales	ABADIE.
Electroradiologie et clin. d'électricité médic.	RÉCHOU.	Clinique d'oto-rhino-laryngologie	PORTMANN
Chimie	CHELLE.	Toxicologie et hygiène appliquée	LABAT.
Botanique et matière médicale	GOLSE.	Hydrologie thérapeutique et climatologie	CREYX.
Pharmacie	DUPOUY.	Clinique odonto-stomatologique	DUBECQ.

MM. LACOSTE (Histologie). PERY (Obstétrique). PERRENS (Maladies mentales). PAPIN (Chirurgie générale). R. SIGALAS (Parasitologie et sciences naturelles). JEANNENEY (Chirurgie générale).

AGRÉGÉS EN EXERCICE :

	MM.		MM.
Anatomie	N.	Chirurgie générale	MASSÉ.
id.	DUFOUR.	id.	DARGET.
Physiologie	FABRE.	Obstétrique	RIVIÈRE.
Médecine générale	PIÉCHAUD.	Ophtalmologie	BEAUVIEUX.
id.	DELMAS-MARSALET.	Oto-rhino-laryngologie	DESPONS.
id.	DE GRAILLY.	Dermatologie et syphiligraphie	JOULIA.
id.	FONTAN.	Physique médicale	WANGERMEZ.
id.	BROUSTET.	Chimie générale pharmaceut. et toxicologie	VITTE
id.	DERVILLÉE.		

COURS COMPLÉMENTAIRES :

	MM.		MM.
Physiologie	FABRE.	Physique médicale et pharmaceut que	WANGERMEZ
Médecine opératoire	PAPIN.	Médecine légale	DERVILLÉE.
Accouchements	RIVIÈRE.	Urologie	DARGET.
Pathologie médicale	DELMAS-MARSALET.	Botanique	GIRARD.
Puériculture	FAUGÈRE.	Bactériologie	MOUREAU.
Pharmacie chimique	VITTE.	Législation pharmaceutique	POPLAWSKI.
Zoologie et parasitologie	R. SIGALAS.		

Ophtalmologie — MM. CABANNES (en congé).

Orthopédie chez l'adulte, pour les accidentés du travail, les mutilés de guerre et les infirmes. — N.

Le Secrétaire de la Faculté : ROUGERIE.

Par délibération du 5 août 1879, la Faculté a arrêté que les opinions émises dans les Thèses qui lui sont présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle entend ne leur donner ni approbation ni improbation.

R. UNIV. BIBLIOTHEEK LEIDEN

A MON PERE

Qu'il reçoive ici l'assurance de ma reconnaissance réelle pour les sacrifices constants qu'il a faits pendant si longtemps pour moi.

A MA MERE

En gage de mon affection profonde.

AUX MIENS ET A MES AMIS

A Monsieur le Professeur agrégé R. FABRE

Chargé du Cours complémentaire de physiologie,
Médaille militaire,
Croix de guerre,
Officier de l'Instruction publique.

En témoignage de gratitude pour tous les conseils qu'il m'a prodigués.

A MON PRESIDENT DE THESE

Monsieur le Professeur C. SIGALAS

Doyen honoraire de la Faculté de Médecine et de Pharmacie de Bordeaux,
Professeur de Physique médicale et pharmaceutique,
Membre du Conseil supérieur de l'Instruction publique,
Correspondant national de l'Académie de Médecine,
Commandeur de la Légion d'honneur,
Officier de l'Instruction publique.

Je le remercie de l'honneur qu'il m'a fait en voulant bien accepter la présidence de cette thèse, et je le prie de trouver ici mon témoignage de reconnaissance et de respect.

ESTHÉTIQUE

ET

ÉDUCATION PHYSIQUE

INTRODUCTION

L'être humain moderne est laid. Seule sa tête l'intéresse, avec ses mains, qu'il soigne autant qu'il peut. Il ne comprend pas que la beauté peut descendre plus bas que son faux-col ou que son collier et qu'on peut la deviner sous le paravent des vêtements. Son corps déformé et sans élégance s'arrondit outrageusement, se courbe en avant comme un saule pleureur. Il le cache sous des vêtements si hypocrites que les défauts sont à l'ombre. Le tailleur voit même si rarement des corps bien faits que, lorsqu'il est obligé de les habiller, il se trouve réellement gêné.

L'homme et la femme s'accoutument si bien à leurs défauts physiques qu'un beau corps leur paraît anormal et défectueux. Cette laideur est-elle particulière à notre époque ou bien peut-on la retrouver à travers les témoins des civilisations passées ?

A quoi tiennent cette dégénérescence du corps humain, cet avilissement de la ligne, cet écroulement des masses musculaires, ces difformités si répandues aujourd'hui ? Peut-on les attribuer à des phénomènes purement matériels,

tels que le manque d'adaptation de l'organisme humain, régi par des lois fixes et immuables, à des conditions de vie trop artificielles et perpétuellement changeantes ?

Peut-on se borner à voir la cause de ce mal dans le désintéressement de l'homme d'aujourd'hui à ce qui touche au sport ou à l'éducation physique ? Nous ne le croyons pas. Il y a, au contraire, à l'heure actuelle, une floraison de sportifs inconnus jusqu'ici. L'exercice physique, les jeux en plein air, la pratique des sports, connaissent depuis de longues années déjà une vogue qui ne fait que s'accentuer.

N'y a-t-il pas plutôt à la base de ce mal physique un mal spirituel, et en particulier une dégénérescence du sens esthétique de l'homme et de la femme, dont les gestes sont guidés par une mode inconsciente et illogique ?

L'esthétique est l'alliée fidèle de la physiologie. Un corps sain est beau. Un corps laid n'est que le reflet d'une déficience organique souvent facile à mettre en évidence. Les corps parlent au psychologue comme ils parlent au médecin. Ils ne sont que l'extériorisation statique ou dynamique d'attitudes intellectuelles ou morales. Les attitudes physiques défectueuses ne doivent donc pas être traitées seulement par des exercices appropriés. Si logiques qu'ils soient, leur efficacité n'est qu'éphémère. La leçon d'éducation physique la mieux conduite exige, si elle veut être réellement profitable à l'élève, un complément indispensable. Il s'agit de créer ou de raviver, selon le cas, le sens esthétique. C'est une tâche ardue, que seuls entreprendront des moniteurs ou des médecins enthousiastes. C'est une tâche merveilleuse et féconde. La leçon d'éducation physique, au lieu de durer une heure, se prolongera toute une vie. Il faut moins s'adresser aux muscles qu'à ce qui les met en mouvement. Il faut moins s'adresser à la matière qu'à l'esprit. Qu'est-ce que le sens esthétique ? Comment l'acquérir et le répandre autour de soi ? Autant de questions auxquelles il nous faudra répondre.

L'éducateur du corps de l'enfant, ou le rééducateur de

celui de l'adulte, doit juger en un instant de la déficience physique, certes, mais en même temps il doit savoir la rapporter à sa cause première, qui est moins dans le squelette ou dans les muscles que dans l'esprit qui les anime. Il doit juger en artiste et lutter comme un homme de science. Il doit, s'il veut vraiment faire œuvre utile et durable, réunir à la fois des qualités scientifiques et artistiques.

CHAPITRE PREMIER

L'homme moderne est inadapté aux conditions de vie qu'il s'est créé.

Faut-il voir là toute la raison de la dégénérescence esthétique de son corps ?

L'organisme humain subit peut-être, comme le veulent les partisans des théories évolutionnistes, des transformations avec le temps, des remaniements infimes, mais incessants, qui le mènent peu à peu à une complexité de plus en plus grande, à une perfection sans cesse accrue, et cela grâce à une spécialisation des organes que le composent, grâce à une véritable division du travail entre les tissus.

Il n'est pas question de discuter ici les faits invoqués par les deux partis opposés. Qu'on admette ou non l'évolution d'un organisme inférieur vers l'être vivant le plus perfectionné qu'est l'homme, certains faits sont indiscutables. On ne peut nier, par exemple, que les peuples, à force de vivre toujours dans les mêmes conditions de climat, de température, d'altitude, et par conséquent de travail, de confort et de religion, se sont lentement adaptés au cours des siècles aux particularités géographiques et sociales de leur région. Il semblerait que les cellules de leur organisme aient modifié peu à peu la nature de leur milieu intérieur et qu'il leur faille désormais conserver à jamais ces mêmes caractéristiques vitales sous peine d'être obligées de s'adapter de nouveau, c'est-à-dire de souffrir. Un noir de l'Afrique s'accommode fort bien d'un climat sous lequel un Européen dépérit, et sa vie est en danger quand il passe sans transition dans des régions plus froides. Les noirs deviennent la proie de toutes les maladies pulmonaires, et en particulier de la plus déroutante : la tuberculose, dans nos pays dits « tempérés ». Ces maladies terrassent plus facilement un homme importé des pays chauds qu'un être déjà adapté au climat et peut-être aussi au génie épidémique ambiant. Il semble que l'organisme ait la faculté de se mettre en défense contre les agents qui s'accommodent le mieux de ce milieu exté-

rieur. Les notions d'immunité ne sont pas de vains mots, et il est certain que, lentement, grâce sans doute à des transformations physico-chimiques inter et intracellulaires, la structure, ou au moins la physiologie intime des tissus, se modifie. L'organisme vivant s'est adapté aux conditions nouvelles de vie qui lui ont été imposées.

L'homme, aussi bien que l'animal, est fait pour s'accommoder aux conditions changeantes du monde. Son organisme est bâti d'une substance malléable et souple capable de se plier aux événements. Il existe une sorte d'automatisme continuellement en jeu pour rétablir l'équilibre un instant détruit entre les cellules et les humeurs. « Toutes les activités physiologiques possèdent le caractère d'être adaptives. L'adaptation prend donc des formes innombrables. On peut, cependant, grouper ses aspects en deux catégories : intra-organique et extra-organique. L'adaptation intra-organique détermine la constance du milieu intérieur et des relations des tissus et des humeurs. Elle assure la corrélation des organes. Elle produit la réparation automatique des tissus et la guérison des maladies. L'adaptation extra-organique ajuste l'individu au monde physique, psychologique et économique. Elle lui permet de survivre en dépit des conditions défavorables de son milieu. Sous leurs deux aspects, les fonctions adaptatives agissent à chaque instant de notre vie. Nous ne durons que grâce à elles. » (1).

Il est à regretter que les hommes, avec leur progrès scientifique, avec leur manière « moderne » d'existence, diminuent fortement ces facultés d'adaptation que la nature leur avait généreusement léguées. L'homme veut devenir une machine : il y parvient. Il ne se doute malheureusement pas qu'il a tout à perdre à l'échange, et cet engouement pour tout ce qui est scientifique et mathématique le dessert autant qu'il le sert. Il a transformé complètement le milieu où il vit. Il l'a certes rendu plus confortable, plus agréable, et

(1) Dr Alexis Carrel, *L'homme, cet inconnu*, p. 230.

moins rude. Que de souffrances, que de dangers, que de luttes, a dû endurer l'homme primitif, véritable animal, ayant à compter chaque jour avec les éléments et les bêtes avant d'avoir sa nourriture assurée !

Mais il avait cependant sur l'homme d'aujourd'hui une grande supériorité physique, sinon une plus grande valeur morale. Il avait un organisme qui savait encore *s'adapter*. Toutes ces luttes acharnées dans l'intimité de ses tissus n'étaient pas sans importance sur l'entraînement aux intempéries. Les facultés de réactions protectrices étaient à tout instant mises à contribution et s'exerçaient, d'une façon réflexe, sans subir de contrainte ou d'obstacle. Automatiquement, les réponses de l'organisme se déclenchaient contre les attaques de l'ennemi extérieur. Le froid excessif, la chaleur extrême, la faim, la soif, la fatigue musculaire, les microbes, trouvaient leurs maîtres dans les mille ripostes que lançaient avec énergie les tissus et les humeurs. Aujourd'hui, ces éléments adverses n'ont pas changé. Ils ne sont certainement pas plus forts qu'autrefois. Mais s'ils sont plus souvent victorieux, c'est qu'ils rencontrent un organisme amoindri dans ses défenses naturelles, dans ses réponses instinctives, dans ses facultés d'adaptation. Notre pouvoir de neutralisation est considérablement diminué.

La civilisation scientifique à l'excès a rendu tous ces procédés naturels de défense moins coûteux et moins pénibles. Les habitants des grandes villes ont très peu à souffrir des changements de saison. Les appartements sont munis d'appareils de chauffage ou de réfrigération qui amoindrissent, en le rendant inutile, le mécanisme thermo-régulateur. Les vêtements eux-mêmes, étudiés en vue d'un confort réel, sont taillés dans des étoffes capables d'assurer la protection contre tel ou tel élément susceptible d'incommoder la quiétude de notre corps.

Les moyens de transport eux-mêmes évitent la fatigue musculaire, les dangers et les surprises de toute sorte des longs et pénibles voyages d'autrefois. Ils sont dotés d'un

confort qui annihile tout effort d'adaptation. On les a rendus étanches à tout ce qui pouvait forcer l'organisme à intensifier, ne serait-ce qu'un instant, les combustions tissulaires et, à leur suite, tout le processus complexe des réactions glandulaires et nerveuses étroitement intriquées et encore si mal connues.

Mais ces défauts extrêmes de la civilisation moderne ne s'adressent qu'à une partie de la société très favorisée par la fortune, et nombreux sont ceux qui ont encore à lutter et à lutter durement tout le long de leur vie. Pour ceux-là même l'existence est intolérable, rivés qu'ils sont aux exigences d'un machinisme exagérément poussé ou d'un scientisme devenu nécessaire par suite de la concurrence vitale. Pour eux, tout est occasion de souffrir, depuis les conditions dans lesquelles s'exercent leur métier jusqu'à celles de leur vie familiale. Il suffit de suivre par la pensée la vie d'un être humain, de sa prime jeunesse à sa vieillesse, pour le voir presque continuellement souffrir des conditions mêmes de vie qu'il s'est créées dans sa recherche forcenée mais inintelligente du bonheur.

Les jeunes sont déjà victimes de cette course effrénée vers les diplômes, véritables passeports de la civilisation actuelle. A peine commencent-ils à comprendre qu'ils sont jetés dans le tourbillon. Leurs ancêtres, à leur âge, jouaient avec des arcs fabriqués de leurs propres mains. Leur temps se passait au grand air, dans une vie large et libre de bête sauvage. Aujourd'hui, on les met en cage et on leur coupe les ailes. Ils restent enfermés, pendant cinq ou six heures, dans des locaux étanches à l'air et souvent à la lumière. A peine leur a-t-on octroyé quelques instants de détente durant lesquels leur attention peut se relâcher. Le reste du temps, leur esprit reste tendu, constamment en éveil pour enregistrer des notions indispensables, certes, mais en désaccord complet avec les apirations de ces jeunes corps impatients de se détendre et de fonctionner au maximum. Leur respiration, freinée par les efforts d'attention, se trouve considérable-

ment ralentie ou viciée dans son alternance régulière. Leur circulation en ressent les conséquences, et toute la nutrition générale s'en trouve diminuée.

Bien des écoles seraient encore à réformer. Il faut d'ailleurs reconnaître que beaucoup a été fait dans ce sens pendant ces dernières années. Les classes, bien chauffées en hiver, sont claires et spacieuses. L'architecture moderne, de conception logique et simple, convient admirablement aux données de l'hygiène de l'habitation. Mais il reste encore beaucoup à faire dans ce sens, et bien des attitudes vicieuses seraient épargnées aux écoliers si les industriels se montraient plus éclairés et ne forçaient pas des milliers de petits corps encore malléables à se recroqueviller au risque de contracter des déformations contre lesquelles il est ensuite très difficile de lutter. On s'est également préoccupé de la relation possible qui existait entre certaines déformations squelettiques et la façon d'écrire.

On croyait couramment que la scoliose était la conséquence de l'écriture dite « penchée »; on le croit encore. Il n'en est rien. Une étude très démonstrative a été faite par M. le Docteur Fabre [1]. Celui-ci prouve, au contraire, que l'inclinaison de l'axe des lettres par rapport à la feuille de papier est un moyen d'éviter tout déplacement du coude et par conséquent de l'épaule pendant l'écriture. Mais toute la question est d'adapter la longueur des lignes à celle de l'avant-bras de l'enfant. Les cahiers devraient donc être gradués en largeur selon la taille des enfants. Quand donc cette notion sera-t-elle mise en pratique ?

Les heures de détente sont bien courtes pour des organismes si jeunes. Les récréations sont trop brèves, et la cloche retentit bien avant que le corps ait pu reprendre entièrement son équilibre de nouveau compromis pendant de longues heures. Les élèves externes ont encore une occasion

---

(1) Attitudes vicieuses et écriture. *Gazette hebdomadaire des Sciences médicales de Bordeaux*, 11 juin 1933.

d'aération mentale, une possibilité de revenir à la vie. Ils ne sont pas toujours plongés dans cette même ambiance de surveillance étroite et trop souvent mesquine. Ils peuvent tout oublier un instant et regarder vivre les autres. Les internes, eux, subissent la pression constante d'un milieu toujours identique à lui-même et qui devient vite pesant à l'esprit et au corps. Leurs sorties, réglées à l'avance, à horaire fixe — ce qui est d'ailleurs inévitable — n'ont rien d'agréable et de libre. Ils sentent constamment autour d'eux cette main qui les retient et qui les bride : la discipline. Certes, la discipline est un élément indispensable à l'ordre et à la force. Mais, exercée souvent avec trop peu de délicatesse et de doigté par de jeunes surveillants avides d'autorité, elle finit par créer au fond du cœur des jeunes élèves un esprit de révolte et d'insoumission.

A l'âge où des jeunes gens travaillent leur baccalauréat dans des salles d'études rébarbatives, leurs ancêtres couraient après les bêtes sauvages et rivalisaient de force et de ruse avec elles. A l'âge de la puberté, au moment où se produisaient des changements si importants pour toute la vie, tant psychique que physique de l'homme ou de la femme futurs, alors que le corps sent davantage le besoin de s'épanouir de toutes manières, les épaules sont repliées, les fronts sont baissés, la respiration est bloquée sur un problème de géométrie ou sur la traduction délicate d'un thème latin. « La tristesse frappante des jeunes générations, le pessimisme de nos adolescents, qui devraient se montrer exubérants d'entrain, de générosité et d'enthousiasme, est un des résultats non douteux de la souffrance imposée à leur cerveau. Et le mal, ferons-nous encore observer, serait certes plus grand si l'organisme n'opposait le plus souvent à la discipline scolaire et aux exigences des programmes si savamment élaborés une de ces défenses naturelles par lesquelles le système nerveux se protège contre ses multiples ennemis, défense qui est ici la providentielle et bienfaisante

paresse, qui sauve les faibles du surmenage homicide. » [1]. Les vacances sont tout juste suffisantes pour redresser un peu ces organismes flétris et pour leur redonner la vigueur perdue pendant tant d'heures d'efforts qui les dépassaient. Elles sont la plupart du temps trop brèves pour leur donner cet esprit de synthèse qui caractérise les gens intelligents et qui les oppose à ceux qui ne savent parler que d'une chose : celle qui touche à leur spécialité.

Plus le progrès scientifique marche, plus les programmes s'allongent et se compliquent, finissant par dépasser les limites d'assimilation de ces jeunes cerveaux. Non contents de créer des organismes faibles et tarés, incapables de lutter contre les maladies du corps, il semble que les créateurs des programmes scolaires s'acharnent à annihiler l'esprit en le surchargeant de notions éparses qu'il est incapable de juger d'une manière profonde, c'est-à-dire personnelle. L'esprit, accablé sous le poids de toutes ces données, n'a plus le temps de les cataloguer selon leur importance vitale. Il les entasse, éparses, dans tous les recoins restés libres de son cerveau. Son intelligence est transformée en encyclopédie. Le jeune se plie mal à ces exigences sociales exagérées. Ses réactions sont-elles vaincues, c'est l'image de l'intellectuel à lunettes et au dos long et replié qu'il portera sur lui toute la vie. Sont-elles au contraire exacerbées, il délaisse absolument l'étude et devient un sportif acharné, ne s'occupant — et souvent de façon illogique — que de ses muscles. Voilà le dilemme : ou bien un vaincu, sans résistance physique, ou bien un animal musclé sans instruction. Il y a là un manque d'équilibre patent.

Tous les pays ne sont pas restés aveugles devant cette incompréhension de l'éducation des hommes. Certains ont compris que le cerveau, sans le corps, ne peut rien produire de parfait, et ils se sont occupés activement et sérieusement de l'éducation physique des futurs meneurs de la société de demain. Une récente étude du Professeur Eugène Rovillain, de l'Université de Michigan, montre combien la question de

(1) Dr J. Héricourt, *L'hygiène moderne*, p. 209.

l'hygiène et de la santé des étudiants préoccupe les Etats-Unis. « Des cours d'éducation physique ont lieu deux heures par semaine, et nul ne saurait s'y soustraire sous peine de sanctions académiques allant même jusqu'au refus de l'attribution des diplômes d'études. Nombre d'universités refusent le diplôme d'études aux étudiants qui n'ont pas voulu apprendre à nager durant leur quatre ou cinq années universitaires. Bien que la gymnastique suédoise ne soit pas négligée, les jeux qui développent harmonieusement le corps sont considérés comme plus importants, et on les adapte aux défauts physiques de chaque étudiant. Des chartes médicales individuelles prescrivent aux instructeurs les mouvements à exécuter et les changements à y apporter d'après les résultats obtenus. Pour ce faire, des divisions d'étudiants sont classées en groupes selon les tares physiques à corriger ou à éliminer. Ces différentes catégories de groupes homogènes ont été de grande utilité et s'imposent de plus en plus. L'infériorité physique de nombre d'étudiants devient moins visible, l'esprit d'émulation n'est plus contrecarré par la peur du ridicule, le désir de surpasser ceux qui ont les mêmes défauts se fait jour, et l'intérêt général y gagne beaucoup. Qu'il le veuille ou non, l'étudiant ne peut se livrer à des exercices physiques qui, suivant la charte personnelle, pourraient troubler son équilibre normal, ce dernier restant le but de tous les efforts. Quels que soient son intelligence et le résultat des concours académiques, un candidat universitaire ne peut devenir étudiant et payer ses inscriptions sans passer, au préalable, la visite d'hygiène et de santé. Les docteurs l'examinent sur quatre points principaux :

» 1° Point de vue médical;

» 2° Aptitude physique;

» 3° Côté mental;

» 4° Possibilité du progrès général de la santé. » (1).

(1) Prof. Eugène-E. Rovillain (de l'Université de Michigan), L'hygiène et la santé dans les Universités aux Etats-Unis, *La défense du médecin*, 1er déc. 1935.

Nous sommes bien loin, en France, de réaliser cette organisation. Peut-être, un jour, nous le reprocherons-nous devant l'augmentation incessante du nombre des fous et des déséquilibrés mentaux et devant la marée montante des tarés physiques.

Tous les hommes, il est vrai, ne reçoivent pas une instruction aussi poussée et n'ont pas la fortune nécessaire à l'acquisition d'une telle évolution de l'esprit. Mais même les illettrés et les ignorants subissent les contrecoups de la formation défectueuse de ce qu'on nomme l'élite de la société. Certains ouvriers conservent toute leur vie la trace d'une scoliose qui ne mit pas grand temps à se constituer, alors qu'ils préparaient le certificat d'études obligatoire. On peut dire que les attitudes physiques acquises pendant la jeunesse laissent longtemps après des traces qui sont souvent définitives, de même que les habitudes spirituelles. Mais l'inadaptation de l'organisme humain n'est jamais aussi évidente que quand on envisage de près les conditions de travail et de vie des ouvriers d'usine ou des employés de bureau et de magasin, et qu'on les compare aux conditions de vie de l'homme primitif, complet celui-là, et dont le seul spécimen se retrouve encore dans la race paysanne.

*
* *

Les locaux industriels, malgré les initiatives officielles — hélas ! bien souvent trop lentes à se mouvoir — sont au-dessous des notions d'hygiène actuellement admises. Il suffit de visiter certains ateliers, certaines usines, pour comprendre que les réalisations concrètes sont bien inférieures aux idées et aux projets de réformes sociales en faveur des manouvriers. Il n'est pas ici question d'étudier les causes de ces errements ou de ces imperfections de la civilisation actuelle. Il est cependant nécessaire de les relever pour en montrer les conséquences psychologiques et physiologiques. La division du travail, dernier cri de la civilisation actuelle, entraîne, en même temps que l'avilissement de l'initiative humaine, des

déformations physiques manifestes. Les mêmes gestes répétés indéfiniment tout le long de la journée finissent par rabaisser l'homme au rang de la machine, et développent uniquement certains groupes musculaires à l'exclusion des autres. La spécialisation peut donner quelquefois de réelles garanties du point de vue technique, mais elle arrive à des résultats navrants du point de vue psychique et physiologique. Innombrables sont les cas de déviation de la colonne vertébrale à la suite d'un travail musculaire asymétrique, d'efforts sans cesse répétés du même côté. Les muscles symétriques ont sur le squelette une action antagoniste, et le développement excessif d'un côté par rapport à l'autre entraîne un déséquilibre de la colonne vertébrale. De là naissent les scolioses, les cyphoses, les lordoses et des déviations associées, plus complexes, telles que la cypho-scoliose, par exemple. Il serait facile de citer une infinité de sortes de travaux musculaires entraînant, du fait de leur répétition, des déformations nuisant fortement à la ligne idéale du corps humain. L'exemple du menuisier qui rabote des planches, courbé pendant des heures sur son établi, est classique (fig. 1). Les muscles fléchisseurs travaillent constamment et s'hypertrophient. Les muscles du dos sont distendus et ne travaillent guère. L'antagoniste extenseur est moins puissant que le groupe antérieur. Cette position courbée persiste définitivement, et, victime de son travail, il conserve cette attitude peu esthétique.

Et comme, par une loi générale d'équilibre, les courbures de la colonne vertébrale se compensent toujours pour que toutes les parties du corps se trouvent dans le polygone de sustentation, à cette cyphose dorsale correspond une lordose lombaire. Cette cambrure exagérée s'accompagne évidemment d'une projection du ventre en avant. Une fois constituées, ces courbures vicieuses ne peuvent que s'accentuer, et le type abdominal se trouve réalisé (fig. 2).

Le terrassier, au contraire, fait toute la journée des efforts de redressement. Les muscles dorsaux et lombaires travaillent sans cesse et se développent plus que les muscles

antérieurs. C'est là la raison de son maintien plus noble, de son attitude plus correcte (fig. 3).

Un maçon qui porte des poids sur la tête fait travailler lui aussi ses muscles dorsaux. Il fait lui aussi des efforts de redressement. Son attitude reste toujours droite. Il en est de même pour les femmes qui portent des fardeaux sur la tête.

Qu'un manœuvre ayant à nourrir une famille nombreuse

Fig. 1.

détériore la ligne et l'équilibre physiologique de son corps, cela se comprend et se justifie. Mais il est navrant de voir des gens qui, sous prétexte de faire du « sport », arrivent à un résultat aussi lamentable que ces forçats de la vie. Que ceux qui sont réduits, sous peine de manquer de pain, à exercer de tels métiers, le fassent courageusement, passe. Mais il est ridicule, sinon impardonnable, de passer des loisirs à enlaidir son corps par la culture intensive et poussée de ce qu'on nomme les « spécialités ».

Il est, en effet, des sociétés qui se targuent cependant de faire de l'éducation physique et qui ne sont que des officines de bas étage, dans lesquelles se fabriquent des hommes ou des adolescents transformés en machine, entraînés à un genre d'exercice déterminé, constamment renouvelé, à l'exclusion de tout autre. Ils deviennent de véritables spécialistes d'un exercice bien particulier et rapportent dans les concours de

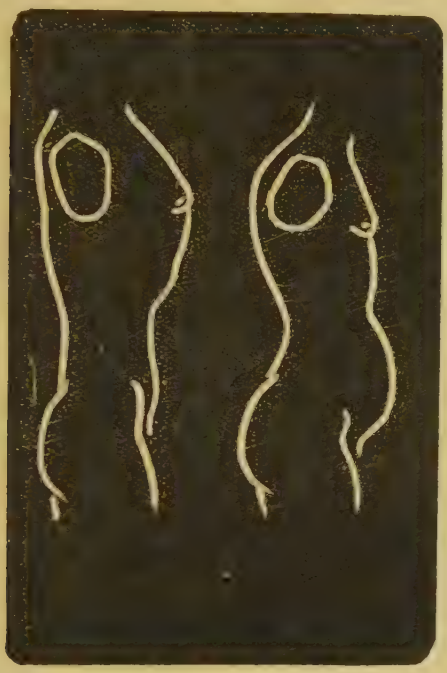

Fig. 2.

nombreuses médailles à leur société. Le public, inconscient, en arrive à préférer le spécialiste à l'athlète complet, qui n'arrive évidemment pas à réaliser les performances du premier. La société de gymnastique ne recherche que son succès publicitaire. Elle a donc tout intérêt, au lieu de tendre vers un développement général du corps, par la pratique de tous les sports, à fabriquer en série des spécialistes. Ceux-là en sont les premières victimes. Il est courant de trouver par

exemple des spécialistes du grimper chez lesquels les pectoraux ont acquis un développement tellement excessif par rapport aux muscles dorsaux que l'équilibre entre les deux forces se trouve rompu et que le moignon de l'épaule se trouve fortement ramené en avant et en bas. Le dos se voûte, la poitrine se rétrécit, réalisant ainsi le type singe, chez lequel, en effet, « toutes les masses musculaires fléchissantes

Fig. 3.

ont pris une importance inusitée au détriment des extenseurs » (1).

Tous les membres, tous les groupes musculaires, peuvent se trouver hypertrophiés par la recherche stupide des prix dans les compétitions et par le développement excessif de la spécialisation.

---

(1) Demeny, *Mécanisme et éducation des mouvements*, p. 380 (Librairie Félix Alcan).

Mais quel mérite a-t-il, celui qui s'est entraîné toute la vie à accomplir le même geste ? Il faudrait réellement être ataxique pour ne pas arriver à la perfection dans la réalisation d'un mouvement quelconque quand celui-ci est constamment répété, critiqué et recommencé. Une machine est encore plus parfaite. Elle arrive d'emblée au résultat le meilleur, sans subir les à-coups et la progression lente et pénible de l'entraînement.

*
* *

Oublier que l'organisme forme un tout, que toutes ses parties sont liées entre elles et que toutes doivent exiger les mêmes soins, c'est marcher à un échec certain en éducation physique. Les glandes elles-mêmes sont étroitement associées, et leurs sécrétions sont interdépendantes. Il en est de même pour le système musculaire. Et chaque fois qu'on voudra se révolter contre cette loi générale, soit par nécessité vitale, soit par recherche librement consentie, on aboutira fatalement au déséquilibre intérieur, c'est-à-dire physiologique, et extérieur; c'est-à-dire morphologique ou esthétique.

*
* *

Mais toutes les causes des déformations et des malformations ne résident pas là.

D'autres facteurs que le développement asymétrique des masses musculaires sont à la base de l'enlaidissement du corps. L'excès de travail musculaire, en période de croissance en général, nuit lui aussi à l'un des principaux éléments des proportions du corps humain : la taille. L'hérédité joue, c'est évident, une grande place dans les variations individuelles, de même que la qualité, l'abondance et le choix de la nourriture : un jeune rachitique ne fera jamais un bel homme. Mais toutes choses égales de ce côté, des statistiques démonstratives ont été faites souvent. Il est admis aujourd'hui que les enfants de troupe, entraînés dès le jeune âge

à des exercices musculaires trop pénibles pour leur squelette encore incomplètement ossifié, n'atteignent qu'une taille sensiblement inférieure à la normale. Les mousses, entraînés dans des bateaux-écoles à grimper dans les cordages, à manier la gaffe, l'aviron et la voile, sont eux aussi ramassés et trapus. « Les enfants des acrobates forains, victimes d'une exploitation immorale, sont fréquemment astreints par leurs parents à des exercices violents, pour satisfaire la badauderie publique. Ils restent généralement petits. Un enfant malade demeurant étendu longtemps sur son lit pousse, au contraire, en longueur, et voit sa taille augmenter de plusieurs centimètres en quelques mois... On n'attelle point un poulain à la charrue; on ne doit pas laisser les jeux athlétiques à l'enfant sous peine d'en faire un petit homme rabougri, un petit vieillard. L'enfant doit courir et jouer, sans imiter les exercices athlétiques qui seront reculés à vingt ou vingt-cinq ans, lorsque la croissance en longueur sera terminée. »[1].

L'exercice musculaire mal dirigé, mal dosé, mal gradué, en deux mots mal compris, n'est pas la seule cause matérielle de la dégénérescence esthétique du corps. L'excès est un mal. L'insuffisance en est un autre.

*
* *

Il y a aujourd'hui de pauvres êtres rivés à la matière, qui travaillent dans des fonderies des pièces incandescentes, dans un éclairage d'enfer, dans une chaleur insupportable, le torse nu, les muscles bandés, le corps entier ruisselant de sueur. Le soir, quand leur pauvre corps s'arrête un peu, devant l'assiette de soupe et le verre de vin, quand ils sentent enfin, dans leur taudis familial, qu'il y a autre chose au monde que le travail forcé, et que cette autre chose peut ressembler aux joies du cœur, leur corps endolori leur

(1) Demeny, *Les bases scientifiques de l'éducation physique*, chapitre « Conditions esthétiques de l'exercice », p. 174.

rappelle encore les meurtrissures de la journée. Tout le long de ce jour, ils ont peiné sans relâche, leurs combustions ont été décuplées au sein des tissus, et ceux-ci, fatigués de fonctionner à ce train, s'endorment d'un lourd sommeil. Alors, commence un travail réparateur, une récupération. Ils ont usé tout le long du jour. Ils réparent toute une nuit.

Il en est d'autres dont les corps surnourris s'encrassent devant une table garnie de paperasses qui s'entassent en montagne comme pour empêcher les quelques rayons de soleil qu'on a laissé pénétrer à travers les vitres grises de fumée jusqu'aux pores anémiés des bureaucrates. Chez eux, toutes les fonctions sommeillent. Ils copient et inscrivent des chiffres. Ils manient et compulsent des registres. Leurs gros doigts insalivés se posent comme des mouches sur les coins des pages qu'ils marquent d'une empreinte indélébile.

Ce sont là les représentants d'une autre race de parias, à la solde de la société civilisée, la race des sédentaires. Ce dont une partie de la société parle avec des lueurs d'envie dans les yeux, avec des sanglots dans la voix — le repos — l'autre partie en meurt, gavée qu'elle en est. Les uns vivent trop intensément, les autres sont enchaînés sur place, avec défense expresse de faire un mouvement. Il serait d'ailleurs inexact de comparer la première au corps de la société, la seconde étant son esprit. Le corps, il est bien là, certes, mais l'esprit n'a pas élu domicile dans ces condamnés à la chaise perpétuelle.

Pour eux, point de détente permise, point d'exercice possible, point de vie. Toute la journée, leurs muscles, immobiles, attendent en vain l'occasion de vivre, de manifester leur présence. On n'a pas besoin d'eux. On les délaisse, pauvres compagnons désormais inutiles. Et, certes, s'ils pouvaient penser, comme ils envieraient ces muscles hypertrophiés de lutteurs, d'hommes libres. Eux appartiennent à des esclaves, à des hommes condamnés au repos.

Au fond, ce qu'on nomme aujourd'hui le sport n'est que le retour intermittent aux instincts ancestraux. La chasse,

nécessaire à la vie aux premiers âges du monde, trouve des adeptes fervents et enthousiastes dans de pauvres ouvriers privés depuis des mois de la vue des bois, de l'odeur des feuilles mouillées, de la sensation moelleuse du sol humide des forêts. Ces pauvres hommes dégénérés, mais habiles à fondre et à forger l'acier, sont munis d'engins de guerre perfectionnés.

Le gibier que l'homme des cavernes pourchassait sans merci, les bêtes sauvages dont il préparait les peaux pour se vêtir, et la chair pour vivre, étaient dangereux pour lui et il devait s'en garantir en allumant de grands feux la nuit. L'habitant des villes modernes a peine à trouver un morceau de champ qui ne soit clôturé, et c'est un événement sensationnel quand il rencontre dans sa journée deux ou trois pauvres bestioles affolées, grosses comme son poing.

Les sports violents comme la boxe, la lutte, le rugby, les exercices de vitesse, de détente, ne sont qu'un dérivatif instinctif, qu'un retour naturel aux anciens besoins de l'homme normalement constitué.

Chez les uns, excès de développement, hypertrophie; chez les autres, atrophie, atonie lamentable, dilacération par des filets insidieux de tissus graisseux qui se glissent peu à peu au travers de leurs mailles relâchées. Et ici, c'est l'hypotonie, l'hypotrophie qui provoque la laideur. Le type abdominal est l'apanage du sédentaire, mais ici par relâchement de la paroi abdominale. La cyphose n'est que secondaire, ainsi que l'atrophie des muscles des gouttières lombaires et dorsales.

Le revêtement cutané lui-même subit les conséquences de cet « embouteillage » de matériaux et de déchets accumulés. C'est une pauvre peau qui laisse filtrer avec peine les toxines alimentaires ou autogènes sans cesse accumulées, une pauvre peau sèche et sans pigments, qui fait songer tristement aux champignons de Paris. Tout, dans ce corps, tant au point de vue dynamique que statique, révèle un long jeûne d'exercice, tout depuis les moindres gestes jusqu'à la démarche qui manque d'énergie.

A quel lamentable degré la civilisation moderne a-t-elle amené des corps qui étaient faits pour être beaux, réellement, pauvres déchets obligés, pour pouvoir manger, aimer et subvenir aux obligations sociales, à vivre enfermés toute la journée dans la nuit artificielle des cinémas, où s'exhalent tant de relents morbides, ou dans celle plus tapageuse des « boîtes de nuit », au rythme lancinant des « jazz ».

Il est difficile de dire quel est l'être le plus malheureux de ces deux : le mineur, qui frappe toute la journée dans sa nuit souterraine, ou de la pauvre créature qui est obligée, pour vivre, de se plier aux exigences repoussantes de ses clients d'un soir ?

Oui, certainement, le corps harcelé par la civilisation moderne, bousculé par elle jusque dans ses derniers retranchements, ne peut pas fleurir comme dans la nature libre et saine qui était autrefois, il y a bien longtemps, son milieu naturel. S'il manque de beauté, faut-il réellement incriminer d'autres causes ? Il y a là certainement assez de raisons pour avilir un corps d'homme ou de femme et pour le condamner à la laideur, qui est faite d'un déséquilibre physiologique, morphologique et *psychologique*. Psychologique, voilà bien le mot important. Toute la laideur ne vient pas de causes matérielles, purement physiques, mais elle vient aussi de l'esprit, qui tient sous sa dépendance le corps.

*
* *

Le paysan, en effet, est l'homme le plus libre de la civilisation moderne, le moins touché par elle. Il vit dans la nature, à l'écart des soucis trépidants et enchevêtrés que connaissent les hommes civilisés, ces habitants de maisons plus hautes que ne sont les arbres de leurs bois. Il vit à l'état presque primitif. Il n'a pas à subir, en effet, dans sa quasi-solitude, les attaques de la civilisation avec toutes ses exigences physiques, antinaturelles et illogiques. Il mène, dans sa terre, la vie libre du patriarche d'autrefois, unique-

ment préoccupé de l'alternance régulière des saisons. Il devrait donc présenter le type de beauté idéale.

Il suffit, hélas ! de passer une visite d'incorporation dans un corps de troupe quelconque pour être définitivement détourné de cette idée. Le jeune agriculteur n'est pas plus beau que l'habitant des villes. C'est souvent même le contraire. Les mêmes défauts se retrouvent chez l'un et chez l'autre, mis encore en valeur chez le paysan par cette gaucherie et cette grossièreté inhérentes à tous ceux qui se trouvent brusquement plongés dans un milieu inconnu d'eux et dont ils ne prévoyaient pas exactement l'ambiance.

Les corps sont peut-être plus robustes, en général, mais ils ont toujours ces mêmes défauts d'esthétique. Et de tous les corps émane, comme un aveu à peine murmuré, une confession de l'esprit. On sent, malgré soi, qu'il y a autre chose derrière cette barrière de peau et de muscles, quelque chose qui vit et qui palpite, qui donne la forme des gestes comme celle des attitudes, comme les inflexions et les tonalités de la voix. On sent à travers ces corps quelque chose qui vibre et qui modèle cette carapace plastique à l'image exacte de la personnalité. On a l'impression que les défauts physiques sont moins statiques que dynamiques et qu'ils résident davantage dans une impuissance de l'esprit à commander certaines attitudes que dans une fixation du corps dans des attitudes défectueuses et inesthétiques. Ces attitudes physiologiquement vicieuses et morphologiquement laides ont bougé, se sont modifiées. Elles ne sont donc pas fixes. Et si elles sont cependant l'apanage habituel d'un être, c'est que celui-ci les tolère, sans en souffrir psychologiquement. Il n'a pas conscience de son manque d'esthétique et ne s'en soucie même pas. Telle est la forme, hélas ! la plus courante et la plus banale de la grossièreté de l'homme. Il a perdu son sens esthétique.

Il est intéressant d'envisager de plus près toutes ces causes psychologiques ou morales de la décadence de ce sens esthétique et de voir par la suite s'il est possible de le relever, et comment.

CHAPITRE II

L'enlaidissement du corps humain ne dépend pas seulement de causes matérielles, mais aussi et peut-être plus encore de causes spirituelles, au premier rang desquelles il faut citer : la décadence du sens esthétique. Cette décadence est elle-même la conséquence de causes diverses qu'il s'agit maintenant de déceler.

« Le perfectionnement physiologique, c'est la santé, la résistance à la fatigue et la forme esthétique. »[1].

(1) Demeny, *Mécanisme et éducation des mouvements*, p. 382.

L'homme a perdu toute notion de l'esthétique. Il lui manque aujourd'hui ce sens si délicat qui permet de juger en un instant de la beauté ou de la laideur. Il a perdu cette antenne de l'intelligence qui lui donnait le pouvoir merveilleux de juger en un clin d'œil de la sveltesse ou de la grossièreté d'une silhouette, de la légèreté ou de la lourdeur d'une démarche, de l'élégance d'une attitude ou du laisser-aller que tout le corps d'un être peut révéler. Il est des choses qui se sentent mieux qu'elles ne s'analysent. Au fond, le sentiment n'est qu'un raisonnement concentré que fait l'esprit. Il permet à l'homme de juger en un éclair de données très difficiles et très longues à démontrer sous la forme grossière de phrases et de mots. Le langage que l'on parle couramment est tellement imprécis et impersonnel qu'il devient une gêne à la pensée un peu fine et individuelle, et bien souvent des jugements à peine formulés ont toute la valeur d'une démonstration bien assise. Ces jugements, en apparence imprécis et confus, nous les portons souvent à propos d'un homme, d'une femme, qui passe. Cet être, que nos yeux ont vu, nous l'avons catalogué sans le vouloir dans une catégorie bien précise : il nous plaît ou nous déplaît. Cela, nous le sentons sans le dire. Malgré nous, nous l'avons jugé, sous la forme vague d'une impression affective; nous l'avons critiqué. L'hétéro-critique est relativement facile. Plus délicate est l'auto-critique. L'une et l'autre doivent d'ailleurs coexister pour amener l'harmonie parfaite du jugement. La critique est aisée pour un être loyal qui ose regarder en face ses défauts physiques et ses imperfections morales. Elle devient impossible pour quelqu'un de déloyal. C'est une loyauté qui manque le plus aux hommes et qui est à la base de cette suffisance exagérée. L'être humain est tellement habitué à ses défauts physiques qu'il finit par

considérer ceux-ci comme des caractéristiques normales de la race. Il met les lèvres épaisses et le nez aplati des noirs de l'Afrique sur le même pied que la cyphose de l'employé de bureau ou que l'abdomen exagérément proéminent de son directeur de banque.

Ce sens de la beauté des formes, aujourd'hui presque complètement aboli, est passé autrefois par des phases glorieuses, par des époques heureuses où l'éducation du corps tenait une place prépondérante dans la vie organisée des êtres humains. Il n'a pas toujours été méprisé, foulé aux pieds et mis au rang d'une notion superflue, sinon complètement inutile. Il fut un temps où la femme, au moment de choisir un époux, regardait autre chose que sa situation financière. Et le rond-de-cuir le plus consciencieux, avec son canotier, ses lorgnons et son petit dos voûté, n'eût paru qu'un être bien pâle et sans attraits à côté du dernier champion de disque ou de javelot. Il ne suffisait pas alors, pour être acclamé par la foule, de faire de beaux discours. Il fallait aussi posséder les qualités d'un athlète accompli. On ne recherchait pas seulement la force et l'endurance, mais aussi la beauté des formes.

Mais, de tout temps, les hommes se sont laissé mener par des influences diverses, bien plus puissantes qu'on ne se l'imagine couramment. Leur esprit plus clairvoyant s'est laissé infiltrer par des notions artificielles et hétérogènes, dictées par le milieu ambiant, au premier rang desquelles il faut citer *la mode*.

*
* *

La mode.

A. — *La mode est le reflet des tendances spirituelles d'une époque.*

Consciemment ou inconsciemment, tout être se fait un idéal physique à l'image de son idéal moral ou intellectuel.

Celui-ci a varié considérablement au cours des âges parallèlement aux fluctuations incessantes des modes. Au fond, celles-ci sont bien la résultante de toutes les aspirations, de toutes les habitudes psychologiques, de toutes les tendances religieuses, artistiques, intellectuelles et politiques, en un mot de toutes les forces spirituelles qui agitent les êtres au cours d'une époque. La mode est bien davantage le résumé spirituel d'un siècle que la conséquence de conditions matérielles telles que le genre et la vitesse des moyens de locomotion actuellement en usage, le confort plus ou moins réel des locaux de travail ou d'habitation, le fait de vivre dans des agglomérations compactes ou dans les campagnes désertes. La mode peut donner pour un spectateur averti la mesure de la valeur humaine d'une époque. Elle peut révéler de façon précise les tendances générales des êtres vivant en société et plus spécialement de leurs dirigeants. Il serait grossier de penser que les modes sont le fait d'élucubrations extravagantes de quelques cerveaux démunis de bon sens. Qu'elles soient souvent, très souvent même, issues d'ateliers de couture qui ne cherchent qu'à changer constamment pour pouvoir travailler davantage, c'est un fait. Mais ces couturiers et ces tailleurs, ces modistes et ces chapeliers, ces chausseurs et ces fabricants de gants, malgré leur avidité de changements, malgré leur soif de révolutions, n'arrivent pas à donner une tendance générale. Ils n'ont pas assez de génie. Leur puissance est extrême. Ils tiennent dans leurs mains les destinées de la femme et de l'homme soucieux d'être « à la page », mais leur pouvoir de création est insuffisant. Ils ne créent pas. Ils imitent le voisin. Ils cherchent l'originalité. Mais ils ne savent la trouver que dans des détails sans aucune importance. Ils sont comparables à des hommes qui se tiendraient sur les berges d'un grand torrent et qui enfonceraient de petits piquets de bois dans l'espoir illusoire d'arrêter ou seulement de dévier le cours impétueux de l'eau. Un grand élan est dans la foule des hommes. Incapables seulement de le détruire, de l'endiguer

ou même de le diriger, ils en subissent eux-mêmes la poussée invincible et sont bousculés jusque dans leurs derniers retranchements. Ils essayent bien quelquefois de sortir du courant, mais ils y retombent malgré eux. La mode n'est pas toute, en effet, dans ce dernier manteau porté par un mannequin célèbre et imaginé par un couturier en renom, et dont la photographie luxueuse se trouve sur la première page de tous les journaux. Elle n'est pas condensée entièrement dans cet extravagant bonnet à plumes lancé dans le vide par une modiste en vogue. Elle n'a pas son image synthétique et fidèle dans cet habit du soir porté par le prince X... à l'occasion de la soirée offerte par le président de telle ou telle société. Non, ce qu'il faut entendre par le terme si répandu de *mode*, c'est la tendance générale des *milieux moyens* à s'habiller d'une façon ou d'une autre, au cours d'une époque dont la durée peut varier brusquement sous l'impulsion énergique d'une force religieuse, intellectuelle, artistique ou politique. Chaque fois qu'il y a eu dans le monde de grands bouleversements nationaux ou internationaux, les modes ont brusquement changé leur voie. Les guerres, les révolutions, leur font faire des sautes brusques. Les changements de régime ne sont pas sans influence sur le genre d'habillement. La Révolution française de 1789 a brusquement fait tomber les culottes et les a remplacées par des pantalons qui sont encore en cours. Les perruques n'ont pas survécu, non plus, à cet élan passionné de tout un peuple oppressé vers la simplicité. Les complications excessives des costumes de l'époque Louis XV n'ont pu résister à la tendance vers un peu plus de virilité. Tous ces rubans, tous ces bas de soie, toutes ces dentelles, ne sont que les témoins fidèles d'une anémie morale de toute une époque trop efféminée. Cet amour exagéré du mignon, du petit, du poli, a écrasé complètement ce siècle et s'est infiltré jusque dans le vêtement. Mais, encore une fois, la mode vestimentaire n'est que la conséquence de ces tendances spirituelles. Elle est loin d'en être le *primum movens*.

Le costume et l'équipement militaires seuls sont soumis à des lois de logique, et dépendent plus étroitement des conditions matérielles de guerre, c'est-à-dire d'armement, de tactique, de stratégie, ces éléments variant d'ailleurs avec les progrès scientifiques. Eux seuls sont régis par des lois de logique sage, froide et raisonnée. Ceci n'est d'ailleurs vrai qu'en général, car on peut retrouver à travers chaque époque des tendances esthétiques différentes, des essais d'enjolivement, des couleurs voyantes, des armures éclatantes, des boucles et des boutons brillants. Ce n'est qu'en cas d'alerte que tout cet essor naturel et instinctif vers tout ce qui brille, vers tout ce qui flatte et attire l'attention, fait place à des considérations d'un domaine autrement pratique. Voir sans être vu, tuer sans être tué, devient le principe essentiel. La couleur de la terre est la seule qui soit dès lors admise.

*
* *

La mode est bien le résumé de toute l'ambiance psychologique d'une époque. On ne la force pas. On ne la crée pas de toute pièce du jour au lendemain, serait-on quelqu'un de puissant.

*
* *

Il n'est pas sans intérêt d'étudier à travers l'histoire les modifications parallèles de l'esprit et de la mode. On les trouve toujours en conformité.

Le Moyen Âge, subjugué par l'influence de la religion chrétienne, est une ère d'austérité et de réserve. Le vêtement féminin et masculin, très long, est essentiellement constitué à cette époque par une robe plus ou moins enjolivée et serrée à la taille par une ceinture. Les rares essais de luxe sont alors critiqués sévèrement. Et si l'on en croit la chronique de Monstrelet, en 1428, le frère Thomas Couette, dans ses prédications, « blamoit et diffamoit les femmes de noble lignée et autres, de quelque état qu'elles fussent, por-

tant sur leurs testes haultes atours et autres habillements de parage : et quand il en voyait une, il esmouvait après elle les petits enfants et faisait crier haut : « au hennin ! » au hennin ! »

La Renaissance brise ces chaînes morales, et c'est alors que s'installent tout un lot d'extravagances qui sont bien le témoin d'une révolution spirituelle. Ces changements ne se font pas seulement sentir dans le costume, mais dans toutes les branches de l'activité artistique, dans le mobilier, dans l'architecture, dans la sculpture, dans la peinture, dans la littérature; partout se sent cet effort de libération, cette haine de la contrainte, cette aspiration vers l'affranchissement d'une morale trop exigeante et trop étroite. Les descriptions que fait Rabelais du vêtement de l'époque, dans un chapitre qu'il consacre à décrire l'Abbaye de Thélème, montrent le désir de luxe et la recherche vestimentaire du siècle de François Ier.

« Les hommes étaient habillés à leur mode, dit-il : chausses, pour les bas d'étamet ou serge drapée en écarlate, migraine blanc ou noir, pour les hauts, de velours, des mêmes ou bien très approchant, brodés et déchiquetés suivant leur invention, le pourpoint de drap d'or ou d'argent, de velours, satin, damas, taffetas, de mêmes couleurs, déchiquetés, brodés et accoutrés à l'avenant. Les aiguillettes de soie des mêmes couleurs, avec les fers d'or bien émaillés, les soies et chamarres de drap d'or, drap d'argent, velours pour filer à plaisir; les robes autant précieuses comme celles des dames; les ceintures de soie des couleurs du pourpoint, et chacun la belle épée au côté, la poignée dorée, le fourreau de velours de la couleur des chausses, le tout d'or et d'orfèvrerie, le poignard de même; le bonnet de velours noir, garni de forces bagues et boutons d'or, la plume blanche mignonnement partagée de paillettes d'or... »[1]. Les dames

(1) Histoire du costume en France, *Encyclopédie par l'image*, p. 26 (Librairie Hachette).

portaient chausses d'écarlate ou de migraine, et les dites chausses montaient au-dessus du genou, juste de la hauteur de trois doigts; et la lisière était de quelques belles broderies ou découpures. Les jarretières étaient de la couleur de leurs bracelets, et serrées au genou par-dessus et par-dessous. Les souliers, escarpins et pantoufles, de velours cramoisi, rouge ou violet, étaient déchiquetées à barbe d'écrevisse. Par-dessus la chemise, elles vêtaient la belle *vasquine* (1) de quelques beaux camelots de soie, et sur cette vasquine vêtaient la *vertugade* (2) de taffetas blanc, rouge, etc. Au-dessus, la cotte de taffetas d'argent, faite à broderie de fin or, entortillée à l'aiguille... Les robes, selon la saison, de toile d'or à frisures d'argent, de satin rouge, etc. En été, quelquefois, au lieu de robes, elles portaient belles *marlottes* (3) des étoffes susdites, ou des *bernes* (4) à la mauresque. Et toujours de beaux panaches selon les couleurs des manchons, bien garnis de papillottes d'or.

» Les *patenôtres* (5), anneaux, *jazerans* (6), *carcans* (7) étaient de fines pierreries. L'accoutrement de la tête était selon le temps : en hiver, à la mode française; au printemps, à l'espagnole; en été, à la turque. »

Sous Henri II et François II, des règlements sévères et des édits énergiques essayèrent d'endiguer ce luxe vestimentaire. Le velours et la soie furent interdits à certaines classes de la société, sauf pour les broderies et les passements. Une description de Blaise de Montluc, en 1555, montre d'ailleurs que ces ordonnances royales durent être enfreintes plus d'une fois. Charles IX essaya lui aussi de restreindre cette aspiration générale vers le luxe. Peine perdue. Montaigne cons-

(1) *Vasquine*, ou basquine : Pourpoint sans manches très serré à la taille, placé directement sur la chemise.

(2) *Vertugade* : Jupon empesé qui s'attachait sur les pans de la basquine.

(3) *Marlotte* : Manteau plus court que la robe et ouvert sur le devant.

(4) *Berne* : Marlotte sans manches.

(5) *Patenôtres* : Pendants d'orfèvrerie.

(6) *Jazerans* : Chaînes d'or posées sur le corsage

(7) *Carcans* : Joyaux.

tate lui-même l'inefficacité de ces lois. Voilà bien de quoi nous convaincre et nous montrer une fois de plus que la mode est bien davantage l'expression d'un courant général d'idées et de sentiments que le résultat instantané de lois ou de décrets. Les lois naissent rapidement et sont remplacées par d'autres, aussi éphémères. L'allure générale de la mode est lente à se mouvoir et à se déplacer; elle tient à quelque chose de plus profond et de plus tenace. Elle plonge ses racines dans le cœur même de la foule.

La silhouette humaine ne se modifie guère jusqu'à Henri IV, qui la simplifie autant qu'il le peut. Mais avec Louis XIV, c'est le déchaînement d'un esprit avide de luxe et de brillant qui se traduit par une floraison de fanfreluches et de détails de tous genres qui viennent surcharger le vêtement. C'est l'époque des « précieuses ridicules ». Tout le monde veut paraître fin et délicat. On use des flots de poudre de riz.

Les hommes n'hésitent pas dans ce but à porter sur eux des quantités incroyables de dentelles de toutes sortes. On s'est moqué des noirs de l'Afrique, émerveillés par des perles de verre sans aucune valeur. On a ri de leur enthousiasme à porter sur eux des morceaux de métal brillant ou de porcelaine de couleur. On est resté sérieux en envisageant les exagérations pourtant aussi grossières de ce peuple de courtisans couverts de dentelles et d'une indigence spirituelle navrante. Etrange aberration des hommes !

Tous les détails de leur costume sont fidèlement décrits dans le *Don Juan* de Molière : « Ils ont des cheveux qui ne tiennent point à leur tête, et ils boutent çà après tout comme un gros bonnet de filasse. Ils ont des chemises qui ont des manches où j'entrerions tous brandis toi et moi. En lieu de haut-de-chausses, ils portent une garde-robe aussi large que d'ici à Pâques; en lieu de pourpoint de petites brassières qui ne leur viennent pas jusqu'au brichet, et au lieu de rabat, un grand mouchoir de cou à réseaux, avec quatre grandes houppes qui leur pendent sur l'estomac. Ils ont itou d'autres

petits cabats au bout des bras, et de grands entonnoirs de passements au bout des jambes, et parmi tout ça tant de rubans que c'est une vraie pitié. N'y a pas jusqu'aux souliers qui en soient tous farcis depuis un bout jusqu'à l'autre, et ils sont faits d'une façon que je me romprais le cou avec. » (1).

A l'époque des rois, la foule hypocrite des courtisans épousait tous les désirs du souverain. Tous ses goûts étaient respectés, loués et applaudis. Le peuple lui-même répétait en sourdine tous les mots flatteurs.

Le début du règne de Louis XV fut plein de luxe. Le déclin revêt au contraire une allure sévère.

La Bruyère, faisant une description du costume des courtisans vers la fin du XVII[e] siècle, montre bien, sous la forme caustique qui lui est coutumière, à quel point le vêtement peut être le reflet du psychisme ambiant : « Le courtisan, dit-il, autrefois avait ses cheveux, était en chausses et en pourpoint et il était libertin. Cela ne sied plus; il porte une perruque, l'habit serré, le bas uni et il est dévot. » (2).

Si la mode ne révèle pas toujours l'attitude réelle de l'esprit, elle essaye de s'adapter aux nécessités du moment, en masquant tout ce qui ne cadre plus avec l'ambiance obligatoire.

Elle sait se faire un visage rieur ou triste. Elle n'éprouve aucune difficulté à singer, selon les exigences, la dévotion sincère ou la débauche avouée.

Il suffit de parler aujourd'hui du XVIII[e] siècle pour que jaillisse aussitôt dans tous les esprits l'évocation des gentilshommes aux perruques poudrées, aux bas de soie, aux souliers à talons hauts, le justaucorps enserrant étroitement leur taille, évoluant avec force manières autour de femmes dont apparaît seul le torse, aminci à l'extrême dans un corset serré. Le bas du corps disparaît entièrement dans une

---

(1) Histoire du costume en France, *Encyclopédie par l'image*, p. 37-38.

(2) Histoire du costume en France, *Encyclopédie par l'image* (Librairie Hachette).

jupe extrêmement large (fig. 4), rehaussée de paniers et de dentelles. L'allure de la femme du XVIII[e] est assez bien schématisée par la silhouette d'un houppe à poudre en cygne avec un tout petit bouton central. Cet état d'esprit trop maniéré et trop recherché pour atteindre réellement au charme et à la grâce naturelle se retrouve fidèlement dans tous les détails vestimentaires de cette époque.

Il faudra attendre un grand remous pour modifier réellement l'état d'esprit général et pour attenter brutalement à ces modes efféminées. La Révolution de 1789 se charge de

Fig. 4.

balayer tous ces attributs de noblesse et de distinction trop vite et trop facilement acquis.

Et nous voilà transportés dans une société renouvelée, aérée. La simplicité reprend sa valeur, et celui qui travaille a désormais autant de mérite que celui qui exploite. Le costume subit un véritable bouleversement qui ne fait d'ailleurs qu'accuser la révolution sociale dont il est lui-même issu.

Mais cette tendance vers la démocratisation des idées ne dura pas longtemps. Ce nivellement par le bas ne tint pas éternellement. Très vite, et comme par esprit d'opposition au négligé, au débraillé des vainqueurs de la Bastille et des persécuteurs d'aristocrates, se fit jour un mouvement vers l'élégance : c'est l'époque des Muscadins aux fracs à grands parements, aux bottes à revers, précurseurs des Incroyables.

Et c'est à ce moment que Robespierre essaya d'endiguer et de diriger un peu ce mouvement. Peine perdue. On ne lutte pas par des édits artificiels contre les tendances innées des foules. Il demanda au peintre David de dessiner un projet de costume national. Peine perdue. La mode ne semble pas aimer qu'on la violente, ni vouloir s'accommoder de fantaisie « par ordre ». « La génération spontanée semble être plutôt son fait. Ce qu'il y a de certain, c'est que le modèle de David ne prit pas. » (1).

Les idées et les gens ont des revirements subits. La mode, qui les suit, a des changements en tout point semblables. Le Directoire survient, et avec lui un amour très prononcé vers l'antiquité, que les femmes surtout essayent de singer. « Pas une petite maîtresse, pas une grisette, qui ne se décore le dimanche d'une robe athénienne de linon et qui ne ramène sur le bras droit des plis pendants pour se dessiner à l'antique, ou du moins égaler *Vénus Callipyge*. » (2).

Les hommes, dans leur désir de paraître fins et délicats, se font les épaules étroites et tombantes, et le dos rond se porte beaucoup. Le face à main n'est pas non plus à dédaigner, et il donne l'air distingué à ceux qui ne l'ont pas naturellement.

L'Empire amène plus de virilité dans la mode masculine, tout en sauvegardant une élégance réelle. La mode féminine reste sensiblement la même.

Sous la Restauration, la bourgeoisie règne en maîtresse et s'infiltre insidieusement dans l'habillement. Le costume s'alourdit. La silhouette de la femme, jadis si moulée dans des étoffes légères qui laissaient deviner les formes naturelles comme au travers d'une soie mouillée, prend une allure plus vulgaire et plus contrefaite. La taille reprend bien sa place normale, mais le vêtement s'orne d'une foule d'accessoires qui ne font que nuire à la ligne idéale du corps. Les jupons s'épaississent, les étoffes sont plus rigides. Des

(1) Michel Zamacoïs, *Le costume*, p. 57.
(2) Mercier, *Le nouveau Paris*.

plis épais et raides se multiplient sur les jupes. Les volants, les nœuds, les palmes, compliquent à souhait l'ensemble déjà peu harmonieux. C'est l'avant-garde des crinolines. Les châles, les écharpes, les rubans, s'accumulent comme pour ensevelir à tout jamais tout ce qui pouvait encore ressembler au corps d'une femme.

Le costume masculin s'embourgeoise à son tour et il marche à grands pas vers le costume moderne.

Tous les gens de cette époque, peu soucieux de l'hygiène et de l'éducation de leur corps, localisaient leurs soins dans une coquetterie de surface. C'est l'époque triste des tentures et des alcôves, des chambres sombres, surchargées de tapis, et des salons où l'on pouvait songer, en y pénétrant : « Dire qu'il y a du soleil dehors. »

Notre époque moderne, bien critiquable cependant sur beaucoup de points, est plus logique, plus crue, plus franche, plus loyale et plus droite. Il y a dans la mode des viciations réelles de l'instinct qui percent et se font jour. L'époque du romantisme en est un bel exemple. Les épaules tombantes, l'air mélancolique et maladif, l'allure triste, sont des airs à la mode. Le sourire naturel, l'air bien portant, l'allure légère, sont déplacés. La mode romantique est révélatrice d'une maladie mentale contagieuse et épidémique qui a affecté tout un siècle.

Aujourd'hui, les hommes ont réagi. Leur façon de s'habiller est révélatrice d'une juste compréhension du corps humain. Les épaules sont larges, et les tailleurs les élargissent complaisamment. Les hanches sont étroites. La taille est à un niveau normal. Le cou est net et dégagé.

Les femmes aussi portent des robes logiques qui dénotent un sens exact de l'esthétique. Notre époque a certainement des tares. Mais elle a compris enfin que le corps humain bien constitué avait une ligne idéale qu'il convenait de ne pas modifier sous peine de l'enlaidir. L'idéal d'aujourd'hui n'est pas un corps malade, mais bien portant. Il est difficile de prophétiser, surtout dans une branche aussi peu stable

que celle du vêtement. Mais il semble que l'esprit « sportif » est désormais solidement établi, et qu'il tend de plus en plus à s'infiltrer dans tous les milieux. Une pareille constatation est rassurante. Elle laisse pressentir une liaison étroite et une parfaite communion entre ces deux concepts si longtemps en guerre : la logique et la mode. Cette entente sera-t-elle durable ? Il est difficile d'affirmer une pareille chose. Mais on peut croire à la stabilité des tendances actuelles, qui sont moins un engagement passager qu'un stade définitivemnet acquis de l'évolution scientifique.

⁂

Il serait trop long d'étudier ici ce parallélisme fidèle dans l'évolution de l'esprit et de la mode dans d'autres pays que le nôtre. Partout et toujours on constaterait cette adaptation parfaite du vêtement à l'état d'esprit ambiant. L'état d'esprit se modifie en passant les frontières; les vêtements changent également et dans le même sens. A une même époque, on peut reconnaître des tendances spirituelles différentes d'après les peuples, et bien particulières d'après les régions. Ces tendances se retrouvent fidèlement dans les particularités des costumes nationaux ou régionaux. Aujourd'hui, les différences internationales ou interrégionales tendent à s'atténuer, et particulièrement celles qui tiennent au costume. Le vêtement tend à l'unification. Mais il persiste cependant une certaine façon de l'adapter et de le porter qui fait qu'un Américain ne ressemble pas à un Latin ni à un Japonais. Il y a un « je ne sais quoi » qui permet, malgré cette analogie presque parfaite des détails, de différencier nettement deux êtres matériellement identiques, mais spirituellement opposés. C'est bien là que se vérifie l'essence particulièrement subtile et la nature très nettement spirituelle des modes. On comprend donc avec quelle facilité celles-ci ont déformé et modelé des organismes humains. Rien n'est plus malléable qu'un corps vivant, et celui-ci s'est

plié avec complaisance aux exigences toujours changeantes et bien rarement logiques des modes.

*
* *

B. — *Répercussions physiologiques des modes. Influence sur l'esthétique du corps humain.*

Il serait enfantin de croire que les modes n'intéressent que l'extérieur de l'être, c'est-à-dire son vêtement. Elles ont une répercussion profonde sur la morphologie du corps, et par conséquent sur sa physiologie. C'est une notion utile à connaître en éducation physique, si l'on veut lutter efficacement contre le fléau du conformisme et du snobisme. Le squelette est encore l'élément le plus malléable de l'organisme, et ses déformations ne sont pas définitives. Un vêtement peut très facilement le déformer par compression, par traction, par striction, ou de toute autre façon. Les viscères sous-jacents en subissent des contre-coups fâcheux. C'est là ce qu'on pourrait appeler « l'action directe » des modes sur le corps. Ce n'est, hélas ! pas la seule. L'être humain est tellement suggestionnable qu'il tend instinctivement à mettre en harmonie sa morphologie avec l'allure générale de la mode. On peut trouver dans cette tendance presque instinctive la raison de bien des déformations, de bien des dégénérescences physiques, mais rarement de progrès. Les femmes, de tout temps, ont été plus portées que les hommes à s'imaginer qu'il existe une mode d'esthétique corporelle tout comme il y a une mode pour les vêtements, les chapeaux, la coiffure, etc.

« Comment pourrait-il en être autrement ? Personne, pour ainsi dire, chez les hommes aussi bien que chez les femmes, ne sait énoncer les caractéristiques principales du développement physique normal. On n'enseigne pas cette matière. Qu'est-ce qu'un bras bien fait ? un dos musclé, par exemple ? Si quelques-uns le savent, plus ou moins, par le fait

de leurs études spéciales, les artistes en particulier, la masse reste totalement ignorante.

» D'autre part, tout ce qui entoure la femme tend à lui fausser le sens de la vraie beauté. Où puise-t-elle habituellement ses notions d'esthétique ? Quelles sont ses sources de documentation ? car elle aime à se renseigner pour plaire. A peu près uniquement dans les catalogues et les journaux de mode dont les invraisemblables gravures représentant la silhouette féminine (plastiquement parlant s'entend) sont un défi au bon sens esthétique. Répandus par milliers d'exemplaires (les catalogues principalement) aucune femme n'échappe à leurs suggestions concernant les poses, les attitudes, la forme plastique.

» Que dire aussi des mannequins de cire qui garnissent maintenant toutes les devantures des magasins et qui étalent d'une façon continue, à la vue des passantes, les tares ou les défauts les plus communs des femmes non développées : dos voûté, poitrine rentrée, ventre et cou en avant, épaules décharnées, jambes et surtout bras squelettiques... Ne disons rien, par galanterie, des mannequins de la haute couture, véritables répliques en chair et en os des mannequins des vitrines ou qui ont probablement servi de modèle pour la fabrique. Si les premières ne sont pas des œuvres d'art, les secondes ne sont que de très loin comparables aux œuvres de la statuaire grecque.

» Tels sont pourtant les modèles courants qui synthétisent la beauté plastique aux yeux de la femme moderne.

» Ignorantes des formes plastiques normales comme des lois élémentaires de la physiologie, la plupart des femmes trouvent tout naturel que certaines formes anormales ou mauvaises attitudes deviennent successivement à la mode. Elles arrivent à croire que certains de leurs défauts sont des qualités et quelques-unes de leurs tares des avantages. Elles se soumettent ainsi à la mode du moment sans réagir et s'efforcent de ressembler aux modèles qu'on leur présente. Du fond des provinces, par l'entremise des catalogues et

des journaux spéciaux, elles cherchent à faire valoir leurs défauts physiques, et soudain elles s'aperçoivent qu'ils sont au goût du jour. Et c'est ainsi qu'en l'espace d'un demi-siècle, on a pu voir successivement le triomphe éclatant, insolent même, des poitrines opulentes, des ventres ballonnés, des reins ensellés, des tailles de guêpe, des hanches proéminentes, pour aboutir au dos en arc, aux thorax aplatis, aux silhouettes extraplates, aux formes squelettiques, aux épaules tombantes ou en porte-manteau... Aujourd'hui comme hier, des malheureuses subissent le martyre, s'engraissent ou se dégraissent, recherchent les rondeurs ou les font disparaître, suivant les décrets des arbitres des élégances. Nous sommes toujours en pleine barbarie. » (1).

Telle est l'opinion de Georges Hébert.

*
* *

Il serait fastidieux de faire l'étude chronologique des modes pour en noter au passage les répercussions physiologiques. Il est plus simple de faire une classification anatomique des déformations acquises sous l'influence des modes innombrables qui se sont succédé au cours des âges. Nous envisagerons chaque partie du corps en particulier et nous essayerons de schématiser les assauts que leur ont livrés les diverses modes. Des répétitions inutiles seront ainsi évitées.

Un des appareils les plus malmenés au cours des siècles est bien *l'appareil respiratoire*, bridé dans une cage thoracique elle-même soumise, selon les tendances, à des variations aussi soudaines qu'imprévues, à des lois inhumaines, à des supplices vraiment dignes de sauvages. Il y a très peu de temps que les lois de physiologie ont été étudiées. Certaines même sont encore incomplètes aujourd'hui, et leur secret demeurera peut-être encore de longues années impénétrable. Les phénomènes physico-chimiques de la respi-

(1) Georges Hébert, Réflexions sur la beauté plastique féminine, *Revue Mathis-Ford.*

ration ne sont connus que depuis peu d'années. Mais, de tout temps, on savait que l'amplitude du thorax était un des facteurs principaux de la vie. On se doutait, instinctivement, que la respiration était absolument nécessaire à la vie et qu'une poitrine bien développée était presque un gage de force et de bonne santé. Tout homme et toute femme savaient, par expérience personnelle, que pour accomplir un exercice de force, de vitesse ou de fond, il fallait avoir la poitrine libre. Cette donnée empirique est admise depuis que l'homme existe et qu'il a commencé à travailler. Or, il est surprenant de constater à quel point une donnée rationnelle peut être délaissée et foulée aux pieds pour être remplacée par des règles de conduite absolument illogiques. C'est une nouvelle occasion de remarquer la tyrannie qu'a toujours exercée l'affectivité sur la raison. Aujourd'hui même, où la physiologie a énoncé des lois nettes, probantes et précises sur les phénomènes des échanges respiratoires, l'homme et la femme obéissent aux directives les plus malsaines, se plient à des conventions purement passagères et locales pour le seul souci de plaire. Ce n'est pas le médecin qui a le droit de parler. C'est le couturier qu'on écoute. Ce n'est pas la logique qui réglemente la vie : c'est la mode. Qu'importent les répercussions fâcheuses de ces lois artificielles sur l'organisme et sur la psychologie, pourvu qu'on suive la mode, pourvu qu'on soit à la « page ». Ne pas se faire remarquer, serait-ce même en bien, telle est la règle de conduite générale. L'originalité, serait-elle logique, passe pour un défaut capital. L'être standard tant au point de vue physique qu'au point de vue spirituel est celui qu'on vénère et qu'on respecte. C'est le seul qui ait droit à notre admiration. Le manque de personnalité n'est pas seulement un mal moderne. Il a sévi à toutes les époques. La peur du « qu'en-dira-t-on », qui s'apparente si étroitement à l'inconscience et à la lâcheté, a toujours mené les hommes. Nous en verrons, hélas ! les conséquences lamentables.

*
* *

Peut-être certaines civilisations antiques ont-elles compris l'importance du développement thoracique dans la beauté du corps. Elles semblent avoir été guidées par un tel sentiment. Les statues, les bas-reliefs, les fresques, les décorations des vases, en font foi. Les Egyptiens ont un type thoracique très net. Les épaules sont larges, les hanches étroites et enserrées dans une sorte de pagne qui les moule, accentuant encore la largeur de la carrure par rapport au bassin. Les femmes elles-mêmes ont subi cette influence. L'abdomen est presque inexistant, les muscles de la paroi abdominale conservent tout leur tonus. En somme, la tendance esthétique générale est en accord avec les données modernes de physiologie. Celui qui regarde une statue égyptienne peut dire que cet homme « possède une charpente osseuse solide, symétrique, sans déviation; il a aussi des muscles développés et apparents sous la peau, l'épaule charnue et bien placée, la poitrine large et bien ouverte, le ventre peu volumineux et à parois musclées... », qui sont les attributs de la beauté vraie [1].

La Grèce antique a laissé, elle aussi, à l'humanité entière les preuves indéniables de sa merveilleuse compréhension de l'esthétique du corps humain. Il n'est pas une statue de cette époque qui ne révèle cet amour de la perfection des formes. On peut réellement parler d'un type de beauté grecque comme d'un type de beauté égyptienne : le premier étant peut-être moins stylisé que le second. Ici aussi, on reconnaît les caractéristiques de la beauté : un corps musclé et élancé, des épaules larges, un cou bien dégagé, une poitrine bombée, un abdomen réduit à sa plus simple expression, des muscles abdominaux tellement développés qu'ils marquent une saillie au-dessus des côtes iliaques et du pli de l'aine. Toutes les statues grecques ont ce type. La femme,

(1) Demeny, *Les bases scientifiques de l'éducation physique*, p. 161.

elle aussi, a une poitrine large et bien développée, les épaules horizontales, la taille assez musclée, les membres élancés, au galbe bien prononcé. Bien des statues modernes ne sont qu'une réplique fidèle des silhouettes des Tanagras.

Voilà, en somme, quel est le type antique, dans sa pureté initiale.

*
* *

Rien ne devrait moins changer que le nu à travers les âges. Et cependant, si l'on prend la peine de consulter les ouvrages traitant d'histoire de l'art, on ne peut s'empêcher d'être frappé par les variations incessantes de la silhouette humaine au cours des époques. Le costume a tellement modelé, comprimé et supplicié le corps que celui-ci en conserve les meurtrissures et les marques, même quand il est déshabillé. De plus, les tendances générales de la mode s'infiltrent à un tel point dans l'esprit des gens que ceux-ci essayent plus ou moins consciemment de se conformer le plus exactement possible à l'allure de la silhouette habillée à la mode. Le peintre ou le sculpteur, soumis aux mêmes suggestions de leur époque, accentuent de leur côté cette tendance déjà marquée, et la « silhouette à la mode » est désormais lancée. La déformation particulière ou l'ensemble des déformations deviennent alors le type idéal de beauté, et la foule des snobs essaye de se rapprocher de ce barème artificiel.

Les êtres ne semblent pas avoir compris que le corps humain physiologiquement bien constitué a une morphologie spéciale, possède une ligne idéale, une esthétique qui se suffit à elle-même. Ils se sont acharnés à la détruire au cours des âges, à martyriser tantôt tel organe, tantôt tel autre; à comprimer ici, à étrangler ailleurs, créant des bosses où la nature avait créé des creux, effaçant volontairement des saillies normales, déviant en tout sens la colonne vertébrale, faisant subir à la taille des variations de niveau surprenantes.

Discuter d'esthétique ou d'élégance avec la moyenne des gens devient une chose difficile, sinon impossible. Ils ne

savent voir que la carapace d'étoffe sans tenir compte de la ligne du corps qu'elle masque. Ils ne se rendent pas compte que le corps normal et beau peut être enlaidi par des complications illogiques du costume. Ils sont même tout étonnés qu'on puisse prononcer le mot de logique en parlant de questions de « goût ». Ils ne veulent pas comprendre que tout ce qui modifie réellement la silhouette normale d'une partie quelconque du corps tend à lui nuire. On peut bien essayer de « styliser » cette silhouette, en simplifiant ici, en accentuant là, mais il faut alors comprendre parfaitement la beauté naturelle du corps, sous peine de lui nuire par des exagérations dont on ne s'aperçoit souvent qu'après bien des années de recul. Que de modes anciennes qui, aujourd'hui, nous font sourire, paraissaient alors idéalement belles ! Conserver son sens critique est une chose si difficile à l'homme, une fois qu'il s'est laissé prendre dans le tourbillon des conventions sociales, qu'il ne lui est plus possible de réagir et de freiner un peu les extravagances qu'il a pris l'habitude de commettre journellement. Les défauts physiques, à force d'être communs et répandus, finissent même par passer aux yeux des hommes pour des caractéristiques normales de l'espèce. Et c'est cette routine qui explique ce manque de réaction contre l'illogisme des modes. Il est extrêmement curieux de voir naître et prospérer très rapidement des coutumes qui paraissent insensées avec quelques centaines de kilomètres de distance; car les modes diffèrent avec les âges, mais aussi avec les pays et les civilisations. Au fond, la mode est bien, comme nous le constations déjà, un reflet fidèle de la civilisation et du genre de vie.

Nous comprenons difficilement, par exemple, que certaines tribus noires mettent un amour-propre enthousiaste à allonger indéfiniment leurs lèvres avec des planchettes de taille sans cesse croissante. Les négresses à plateaux nous paraissent représenter un type bien dégénéré de l'espèce humaine. Et cependant, ne sommes-nous pas aussi illogiques qu'elles quand nous nous efforçons stupidement de comprimer un

organe aussi essentiel à la vie tout entière que le poumon ? Certaines peuplades voient un critère de la beauté dans la longueur du cou. Et, patiemment, durant toute leur enfance et leur adolescence, des femmes et des hommes accumulent des anneaux autour de leur cou. Celui-ci finit par atteindre des dimensions qui nous paraissent exagérées. D'autres tribus voient ailleurs la beauté. Chez elles, de véritables spécialistes passent des journées entières à faire des tatouages savants sur le corps de leurs clientes et de leurs clients, ne se bornant pas seulement dans des dessins, mais arrivant à faire de véritables bas-reliefs sur la peau, par une étude approfondie des cicatrices chéloïdes.

Pourquoi, chez les Chinoises, cet engouement incompréhensible pour les pieds atrophiés ?

Même aujourd'hui, dans nos pays « civilisés », certains vêtements ne sont « bien portés » que par des êtres difformes, et tout le monde s'accorde à les trouver élégants.

Certaines robes féminines exigent ce que l'on nomme complaisamment dans le langage de la haute couture « un certain embonpoint ». D'autres, au contraire, ne sont décrétées élégantes que sur des corps squelettiques. Les modes vont et viennent, les corps se plient à leurs exigences, sans que le sens esthétique de l'homme se rebiffe un instant. Il accepte toutes les exigences de son milieu, sans penser seulement un instant que celles-ci peuvent être en désaccord absolu avec les données *immuables* de l'esthétique du corps humain.

Il serait intéressant d'étudier l'évolution du nu à travers les âges. Le corps, qui devrait cependant se perpétuer continuellement avec ses mêmes caractéristiques et ses mêmes proportions, qui devrait conserver sa même « ligne » générale, subit des transformations et des modifications architecturales vraiment troublantes.

Quand on regarde, par exemple, certains tableaux ou certaines reproductions d'œuvres anciennes, on est largement édifié sur les déformations qui ont été tolérées, sinon encouragées à certaines époques.

Si l'on déshabillait par la pensée certains corps soutenus

par des échafaudages de baleines et de gaines, à quelles trouvailles anatomo-pathologiques ne s'exposerait-on pas ?

La cage thoracique s'est trouvée bridée, enserrée par des corsets ou par des buscs, par tout un attirail de supplice. La taille a subi des dénivellations inquiétantes, descendant parfois au-dessus des fesses pour se hisser ensuite jusqu'aux seins. Rares sont les époques où la silhouette de la femme s'est accordée avec la ligne naturelle de son corps. L'esprit d'analyse s'est tellement infiltré dans les intelligences que celles-ci sont incapables de juger l'ensemble. L'amour du

Fig. 5. — Extraite de *Bases scientifiques de l'éducation physique* (Demeny).

détail pour lui-même a tellement prévalu que la coquetterie féminine s'est acharnée à rechercher l'élégance dans les colifichets, dans les dentelles, dans les bijoux, dans les « crevés », dans les broderies, dans les nœuds, dans les échafaudages ingénieux de la coiffure, tantôt dressée en bataille, tantôt aplatie à l'extrême. La seule chose importante, qui est bien l'ensemble de la ligne du corps, est dédaignée. Un détail est-il à la mode, il est aussitôt adopté. Et c'est là la source de ces silhouettes déformées et ridicules que l'on voit sur tous les livres d'histoire du costume (fig. 5) ... et même encore dans les rues.

*
* *

On pourrait en somme classer les modes en deux types essentiels : celles qui ont su respecter la ligne normale du corps nu et celles qui l'ont rendu comparable à un insecte. Les premières sont extrêmement rares, les secondes foisonnent. Celles-là s'en sont tenues à la simplicité et à l'unité; celles-ci ont voulu surcharger et modifier de façon anarchique l'ensemble homogène et naturellement harmonieux du corps. Les premières ne sont jamais ridicules; les secondes, envisagées avec un peu de recul, sont le plus souvent empreintes de grotesque. Les premières sont logiques; les secondes illogiques.

Peut-on parler de logique quand il s'agit de questions aussi subjectives que la mode vestimentaire ? On le peut. On le doit aussi, sous peine d'exagérations absolument contraires à l'esthétique. « Des goûts et des couleurs, on ne discute pas », dit un proverbe. Rien n'est plus faux. Rien n'autorise autant le mauvais goût et l'extravagance la plus anarchique. L'élégance du costume doit être soumise à un critère absolument certain : préserver soigneusement la ligne d'un corps physiologiquement bien constitué et morphologiquement beau. La mode, expression de l'esprit du siècle, résumé des tendances et des aspirations de l'époque, a toujours tendance à styliser, c'est-à-dire à déformer dans un sens ou dans un autre. Les variations extrêmes et souvent subites du vêtement en sont une preuve. Mais cette déformation, cette signature personnelle du siècle, ne doit pas aller contre la nature. Tout vêtement qui tend à masquer, à comprimer ou à détériorer un organe essentiel est illogique et par là inesthétique. Tel autre, qui exagère complaisamment un organe, un groupe musculaire, ou une partie du corps qui doivent être presque inexistants chez un être bien constitué, se trouve pareillement illogique et inesthétique. Il devient désormais possible de voir clair dans tout ce fatras et de parler en connaissance de cause et en

toute impartialité d'élégance ou d'inélégance. Il devient dès lors facile de louer telle ou telle mode et de se moquer de ces modes féminines qui ont sectionné le corps en trois segments trop distincts, en trois lobes superposés : la tête, la poitrine, l'abdomen (fig. 6).

Sur ce schéma synthétique, tout comparable à l'anatomie de l'insecte (tête, thorax, abdomen), il est aisé d'ajouter par la pensée un chignon plus ou moins compliqué, plus ou moins haut et large, deux bras arrondis. On obtient alors tout simplement la silhouette trilobée de nos aïeules qui se serraient la taille avec maints lacets, un pour le pantalon,

Fig. 6.

un pour le jupon, un pour le corset, un pour le corsage, un autre pour la jupe. Elles semblaient former trois parties bien distinctes, ayant chacune leur vie propre, trois métamères fonctionnant chacune comme une unité organique parfaite et autonome. Nous reconnaissons aussi dans cette silhouette l'allure de la femme du XVII^e^, du XVIII^e^ et du XIX^e^ siècle. C'est d'ailleurs la silhouette la plus fréquemment rencontrée au cours des époques.

Que peut devenir la cage thoracique de la femme ainsi torturée Il en est des types devenus aujourd'hui classiques : le type en sablier, triste résultat d'une striction constante sur un squelette encore malléable, est la conséquence d'une élévation illogique de la taille.

Mais on peut attribuer d'autres méfaits au port du cor-

set. Montaigne en a parlé comme d'un instrument peu commode : « Pour faire un corps bien espagnolé, quelle géhenne les femmes ne souffrent-elles pas, guindées et sanglées avec de grosses coches sur les costes jusques à la chair vive. » (1).

Le thorax longiligne est bien dû à l'usage inconsidéré de ces carapaces rigides qu'ont supportées des générations innombrables de coquettes et de coquets. Les hommes ont été aussi acharnés que leurs compagnes à faire de leur corps un objet à la mode.

Il est même curieux que l'usage d'un tel instrument de supplice se soit perpétué jusqu'à notre époque. Aujourd'hui, cette carcasse semble enfin déserter nos corps plus vivants et plus beaux et se dessèche sur les plages comme les squelettes blanchis de poissons monstrueux, tandis que, libérés de leur contrainte, nous nous ébattons dans le soleil et dans l'eau, sur des grèves dorées.

La partie inférieure de la cage thoracique donne asile à des viscères importants, qui, ne trouvant plus leur place sous la coupole diaphragmatique, sont obligés d'aller chercher ailleurs leur logement. Ils descendent naturellement dans l'abdomen, qu'ils refoulent en avant.

Nous avons l'explication du « type insecte » à plusieurs lobes, dont le plus volumineux est l'abdomen. Cette morphologie nouvelle n'a rien de comparable à l'homogénéité, à l'unité merveilleuse d'un corps encore jeune et qui a poussé sans entraves comme ceux que l'on commence à voir sur les terrains de sport et dans les piscines.

Il est difficile de prévoir l'évolution des modes, mais le retour à de pareils instruments de torture semble fort improbable. La science, qui sert si souvent à tuer, a enfin rénové le goût du naturel. De plus en plus, les modes à venir seront dirigées dans ce sens : respecter la ligne naturelle du corps.

« Le vrai seul est aimable. » Cette devise semble de plus en plus gagner de terrain. Le règne des faux mollets, des

(1) Histoire du costume en France, *Encyclopédie par l'image*, p. 31.

fausses fesses ou « tournures », est, semble-t-il, aboli à jamais. Le maillot collant du sportif a fait des progrès étonnants en moins d'un demi-siècle.

Les épaules tombantes et rondes, les dos voûtés, les tailles de guêpe, semblent avoir été délaissés pour toujours.

Les modes actuelles, tant chez l'homme que chez la femme, sont empreintes de simplicité et de logique et se rapprochent nettement de la ligne idéale de l'être bien constitué. Certes, aujourd'hui encore, le tailleur exagère complaisamment la largeur des épaules, et bien des corps efflanqués sont rembourrés et considérablement améliorés par leur science. Mais l'effet indirect de la mode n'est pas nuisible aujourd'hui comme il l'a été jadis. Le goût de l'individu n'est pas continuellement dévié dans un sens antinaturel et par conséquent antiesthétique. La mode actuelle, si elle exagère quelquefois, n'accentue que des caractères importants et essentiels. Si elle cherche encore — elle cherchera toujours — à faire valoir et à tricher, encore reste-t-elle dans les limites permises par l'esthétique naturelle.

Ses ruses et ses détours, loin d'être une gêne à l'épanouissement du sens esthétique de la foule, le guideront et l'orienteront insensiblement vers un idéal esthétique de plus en plus conforme aux données logiques de l'esthétique. L'abdomen presque inexistant, les épaules larges, la poitrine bien ouverte, les membres bien détachés, telles sont à peu près les caractéristiques des modes actuelles. Elles correspondent parfaitement aux données concordantes de l'esthétique et de la physiologie.

***

Peut-on, en effet, se rapporter réellement à un critère certain qui permette d'assurer solidement ses positions dans la critique d'exagérations ou de timidités trop poussée dans le domaine de la mode ? Et quand on parle de « ligne idéale », de corps beau et bien constitué, n'est-on pas enclin

à mettre en avant des goûts un peu trop personnels pour être réellement valables ? Peut-on parler, en toute impartialité, de folies ou d'illogismes dans un domaine si mouvant et si peu solide en apparence que celui de l'esthétique ? Le vêtement ne doit pas nuire à la ligne naturelle du corps bien constitué. Mais encore faut-il savoir s'il existe des proportions bien définies du corps humain.

Ces proportions ont été de tout temps étudiées scrupuleusement par des artistes et par des hommes de science.

Bien des ouvrages ont été décrits à ce sujet. Les ouvrages dus aux artistes de l'antiquité ne sont pas arrivés jusqu'à nous, et nous en sommes réduits presque entièrement « aux conjectures tirées des œuvres d'art exécutées sous leur inspiration... La statue en marbre du *Doryphore*, actuellement au Musée de Naples, ne serait qu'une reproduction du célèbre ouvrage de Polyctète. L'original devait être en bronze. Il était, en outre, accompagné d'un travail écrit dans lequel l'auteur en donnait l'explication, et qui a été perdu »[1].

Le plus ancien serait le canon égyptien. Les Grecs auraient eu plusieurs canons, assez différents d'ailleurs, dont le plus célèbre serait celui de Polyctète. Son *Doryphore* et son *Achille Borghèse* représentent un type d'homme fort et exercé aux armes. Le canon de Lysippe est plus élégant et plus efféminé; l'*Apollon du Belvédère* répond à ce type.

Depuis, bien des auteurs ont essayé de déterminer les proportions idéales du corps humain. Léonard de Vinci, Albert Dürer, Lomazzo, Christophe Martinez, Rubens, Jean Cousin, et bien d'autres, ont précisé ces notions.

Le Docteur Paul Richer, se plaçant sur un domaine à la fois scientifique et artistique, a établi un canon des proportions humaines dont la silhouette peut se ramener à peu près à la figure ci-contre. Toutes les proportions ont été étudiées dans les diverses races humaines. Des rapports

---

(1) Paul Richer, *Anatomie artistique. Descriptions des formes extérieures du corps humain*, chap. V . « Des proportions du corps humain », p. 282.

précis existent entre les diverses parties du corps. Il serait inutile et fastidieux de citer ici toutes ces données, qui sont superflues. Tout le monde sait, par exemple, que, chez un

Fig. 7.

adulte de taille normale, la longueur de la tête doit contenir sept fois dans celle du corps. Il suffit de savoir que de tels critères existent. Bien d'autres que celui du Docteur Richer ont été établis avant lui, variant d'ailleurs très peu.

Il nous suffit ici de savoir qu'ils correspondent tous aux données de l'anatomie et de la physiologie. Des épaules larges, des omoplates fixées, une poitrine développée, un cou élancé et robuste à la fois, un abdomen musclé et peu saillant, des membres souples, aux muscles fusiformes et bien dessinés, telles sont en gros les caractéritiques essentielles d'un corps bien fait. Les longueurs relatives du tronc, des bras et des jambes et des divers segments de ces membres ont été étudiés à fond, et une certaine proportion doit exister entre elles.

Cette morphologie idéale est pleinement en accord avec les données de la physiologie. Un organisme beau est bien rarement en mauvais état physiologique, exception faite des maladies évoluant à l'insu de tous pendant une période assez longue.

L'art est l'allié de la physiologie idéale du corps humain. Les défauts esthétiques sont des défauts physiologiques. Un abdomen proéminent révèle une ptose viscérale et laisse soupçonner une circulation veineuse de retour très difficile. L'abdomen effacé suppose une bonne contention des viscères, une circulation active, une paroi forte et même une bonne ventilation pulmonaire.

Les épaules larges, les omoplates fixées, correspondent à une large ampliation thoracique.

Les articulations grosses et larges, que tout le monde est d'accord pour trouver disgracieuses, sont épaissies par des nodules de graisse qui infiltrent la capsule, distendent les ligaments et la synoviale. C'est en somme une véritable dégénérescence graisseuse de l'articulation. De plus, ralentissement de la circulation, mauvaise nutrition de l'articulation. L'articulation grasse et épaisse sera donc une mauvaise articulation au point de vue fonctionnel.

Ce sont les grosses femmes, les hommes gras et obèses, qui ont le plus souvent des entorses. Evidemment, on peut prétexter le poids qui fatigue outre mesure les ligaments. Mais c'est surtout l'infiltration adipeuse qui fait son œuvre.

Un tigre, un lion, à l'état sauvage, n'ont jamais d'entorses. Le cheval le meilleur pour la course et le saut sera celui qui aura des articulations fines et élancées, des jointures « sèches ».

En pathologie, les articulations épaissies sont celles qui ont subi un processus pathogène quelconque, qui a distendu, gonflé ou épaissi capsule synoviale ou ligaments.

Donc, ici aussi, l'esthétique correspond à la physiologie. Qui sait même si l'idée que nous avons aujourd'hui de l'esthétique humaine n'est pas tout simplement la conséquence d'un atavisme vieux de plusieurs millénaires ? Qui sait si l'idée que nous nous faisons aujourd'hui de l'harmonie des lignes humaines ne provient pas de la série des constatations de nos ancêtres ? Peu à peu, au cours des siècles, une liaison inconsciente mais indéracinable s'est créée entre le sens intime de la ligne idéale du corps et son bon fonctionnement.

Les modes, résumés concrets de l'état d'esprit général du siècle, entraînent donc des déformations du corps. Ces modifications sont bien la conséquence directe de l'action matérielle de vêtements illogiques sur un organisme toujours en remaniement et par conséquent très malléable. Mais elles proviennent pour une plus grande part de la tendance presque instinctive de l'individu à adapter sa forme à la ligne générale de la silhouette à la mode.

La mode vestimentaire n'est pas seule à incriminer dans la détermination de la morphologie humaine. L'influence esthétique du cinéma est indéniable.

Le cinéma tient aujourd'hui une grande place dans la vie, et son influence spirituelle est au moins aussi forte que celle du roman ou du théâtre il y a seulement une trentaine d'années. Les héros actuels des films exercent, à l'insu des hommes et des femmes, une véritable pression sur leurs goûts et sur leurs affinités, se mêlent à leur vie, les poussent insensiblement à agir dans une vie identique à celle qu'ils ont vu prendre par leur héros préféré.

L'admiration publique pour les vedettes de l'écran est

extrême, et certainement beaucoup d'entre elles ignorent à quel point elles ont frappé l'imagination. Toute la vie affective de gens peu personnels est régie par l'imitation inconsciente de leur vedette préférée. Leurs gestes, leurs attitudes, leurs paroles, leur façon de s'habiller, n'en sont qu'une émanation souvent bien pâle. Les pires excentricités, les extravagances les plus baroques du vêtement, sont dès lors admises et on appelle originalité ce qui n'est qu'imitation.

Les imperfections physiques elles-mêmes vont se muer dans leur bouche en « gentillesses féminines », et leur esprit en un type de beauté idéale qu'ils tâcheront de copier jusqu'à l'extrême limite du possible.

L'homme et la femme modernes sont tellement pris dans l'engrenage de la standardisation et du snobisme, qu'ils deviennent incapables de comprendre la beauté naturelle du corps. Ils se croient obligés d'en créer une autre, toute différente, absolument artificielle, et qui ne fait que détériorer la ligne originelle. Tout leur être est tendu vers l'imitation servile d'un modèle lancé par un couturier en vogue. Tous leurs gestes, toutes leurs attitudes, sont rétrécis ou amplifiés dans ce sens. Tout leur être statique et dynamique tend à se mettre à l'unisson de la silhouette actuellement en cours.

L'homme « bien fait » et l'homme « bien habillé » deviennent deux expressions synonymes. Au milieu de cet orchestre de gens sans goût, l'homme ne sait plus reconnaître les fausses notes. Et, chose incroyable, cet homme amoindri et standardisé d'aujourd'hui veut essayer encore de paraître original. Il oublie que l'esthétique et l'élégance ne s'acquièrent que par la compréhension de la ligne idéale de la silhouette d'un corps bien constitué. Il a perdu son point de repère. Il ne peut plus se diriger. Il n'a pas voulu conserver intacte la beauté primitive de son corps. Il lui a préféré une beauté tout artificielle. Il est désormais perdu au milieu de ses exagérations vestimentaires. Il ne lui reste qu'une planche de salut qu'il dédaigne orgueilleusement : le respect de la ligne du corps nu.

Car ce n'est pas d'après le corps qu'on juge couramment de la beauté d'une personne. C'est d'après ce qui le recouvre. Cela peut paraître surprenant quand on y réfléchit et c'est cependant la réalité. On ne juge pas de l'intérieur, mais de l'extérieur. On délaisse ce qui lui appartient en propre pour s'embarrasser de ce qui lui est complètement étranger. Et cependant le corps se devine à travers cette carapace que les gens s'imaginent impénétrable. Ses formes forcent l'étoffe et lui imposent une ligne bien personnelle. Ses reliefs et ses creux sont fidèlement épousés et transparaissent si clairement qu'il est presque impossible de les masquer complètement.

Emporté par son désir de plaire et d'être beau, l'homme a dépassé son but. Il est tombé dans des exagérations d'autant plus graves qu'inconscientes. Il est incapable de réagir. La mode et le snobisme qui l'entourent et qu'il a laissés régner en maîtres l'emportent et le noient dans leur courant. C'est au nom de l'esthétique qu'il a créé des modes. Ce sont elles qui le déterminent aujourd'hui et qui le jettent hors des limites mêmes de l'esthétique. Ce sont elles qui l'éloignent à jamais du but tellement désiré.

L'homme a perdu le sens de l'esthétique. La mode a obnubilé son esprit et il ne jure plus que par elle. Il lui a livré entièrement son corps, et c'est elle qui désormais le modèle à son image.

Mais d'autres influences agissent dans le même sens sur la morphologie de l'être humain, et par conséquent sur sa physiologie. Si le corps est laid, n'est-ce pas parce qu'il est à la ressemblance parfaite de l'esprit qu'il abrite ? Il ne s'agit pas ici des défauts purement statiques, c'est-à-dire de ceux qui sont sans rapport avec la volonté. Une oreille mal faite ou trop grande n'est pas réformable par le seul fait d'une tension de l'esprit dans cette voie. C'est évident. Il n'en reste d'ailleurs pas moins vrai que ces défauts sont souvent révélateurs de défectuosités parallèles de l'esprit, qui sont en grande partie héréditaires. Personne n'est

responsable de la couleur de ses cheveux, ni de ses yeux. Aussi ces imperfections-là ne nous intéressent-elles pas ici, bien qu'elles jouent un rôle important dans l'allure générale de l'individu. Ce sont des caractères définitivement acquis sur lesquels l'éducation la plus fine ne peut rien faire. Ce sont des constituants permanents de la personnalité des règnes distinctifs qui portent en eux une telle stabilité que la médecine légale et la police les notent précieusement au passage. L'ensemble de ces caractères stables constitue ce qu'on appelle le signalement.

•

A. — Les attitudes sont l'expression des sentiments; mais cette manière de reconnaître les êtres humains est notoirement grossière. Elle est trop analytique pour pouvoir s'appliquer à des formes vivantes animées de mouvements continuels à peine perceptibles parfois.

Il manque à cette catégorisation la finesse nécessaire pour juger de toutes ces indications subtiles que peut donner à un observateur intelligent l'étude des *attitudes*. On ne s'imagine pas couramment tout ce que peuvent révéler les mouvements du corps. Car le corps est toujours en mouvement.

Il n'y a pas d'attitude entièrement statique. Il n'y a que *des mouvements de l'âme*. Ceux-ci semblent se figer un instant dans une attitude fixe, mais il n'y a pas d'arrêt, ni de limite nette entre le mouvement et l'immobilité du corps. Une attitude est un mouvement de l'âme. C'est même un mouvement du corps. Les fibres des groupes musculaires antagonistes ne sont pas dans un équilibre de tonus quelconque, mais bien voulu, imaginé l'espace d'un éclair et sans que le sujet s'en doute dans son esprit. Elles sont en contradiction permanente. Il n'y a de repos, c'est-à-dire d'arrêt dans la tonicité, et par conséquent d'immobilité réelle, que dans la mort ou dans la relaxation absolue, qui est bien difficile à obtenir.

Une attitude en apparence statique d'un être humain n'est que la révélation d'une vieille habitude spirituelle, résultat

très net de tout un complexe de sentiments ou d'idées ou encore de négation de sentiments ou d'idées qui sont bien encore des sentiments ou des idées.

« Lorsque nous considérons les mouvements qu'exécute une autre personne, nous ne pouvons jamais nous empêcher de songer aux émotions, aux sensations diverses, qui la déterminent à se mouvoir ainsi; ces émotions, ces sensations perçues par sympathie, forment ce qu'on appelle l'expression d'un mouvement. » (1).

Un corps beau dans la relaxation absolue peut devenir parfaitement disgracieux dans le mouvement. Les sentiments ou les états d'âme, complexes de sentiments, réagissent constamment sur la forme, le rythme, la vitesse et l'amplitude des gestes les plus minimes et leur donnent une allure spéciale. Un corps au repos n'aura pas la même expression qu'un corps en mouvement. L'esthétique et l'élégance ne sont pas des qualités statiques. Il serait trop facile de les acquérir par le revêtement superficiel et anonyme que constitue le vêtement. La grâce et l'aisance, qui sont, avec la beauté statique des proportions, les attributs essentiels de l'esthétique, se manifestent avant tout dans le mouvement. Elles ne s'achètent pas du jour au lendemain chez le couturier ou chez le tailleur. Le coiffeur, le manucure, ni le cordonnier, n'arrivent à la créer de toute pièce.

Deux êtres absolument semblables à l'état statique peuvent devenir très différents quand ils commencent à se mouvoir. Les particularités de leur personnalité psychique imprègnent les moindres de leurs actions et de leurs gestes et créent des oppositions frappantes entre deux êtres cependant morphologiquement superposables. Au fond, la forme est peu. Le mouvement est tout dans l'expression de la vie intérieure. Il est presque impossible d'arrêter complètement sa pensée ou ses sentiments, et de vivre, pour un instant seulement, une vie toute matérielle. Il est extrêmement rare

(1) Souriau, *Esthétique du mouvement*, chap. : « Expression du mouvement », p. 88.

que l'on vive des instants où la vie de l'esprit soit inexistante. Exception faite des moments de sommeil, l'être humain est continuellement soumis aux exigences de son psychisme.

L'influence réciproque de la vie psychique sur la vie physique est indéniable. Certes, la mimique du visage dévoile l'orientation de l'esprit, mais elle est loin d'être, comme on le croit couramment, la seule partie du corps susceptible de parler clairement à l'observateur.

*
* *

Les états d'âme pourront être passagers, et ils n'influenceront que momentanément son corps. Mais s'ils sont habituels, ou seulement fréquents, ce dernier en conservera la marque indélébile dans n'importe quelle circonstance psychologique. Le petit homme rabougri qui a perdu le goût de la vie, et qui passe son existence, le dos voûté, le front penché sur un registre grisâtre, entre deux classeurs monumentaux, conserve dans ses rares instants de joie la signature ineffaçable de son dégoût de la vie. C'est un contraste pénible que celui-là. Il est, au contraire, des êtres tellement pétillants, tellement expansifs et débordants de joie, que tout leur être diffuse alentour leur état d'âme. Même dans les circonstances pénibles de leur vie, leur corps, inhabitué à une telle contrainte, éclate malgré eux et semble conserver toujours cette trace d'équilibre et de plénitude.

Un médecin psychiatre doit pouvoir faire certains diagnostics en regardant entrer dans son cabinet tel ou tel malade. L'étude approfondie des attitudes est absolument indispensable au médecin aliéniste. Un exemple caractéristique d'attitude permanente est bien celle du mélancolique anxieux. Replié sur lui-même, tous ses muscles de la flexion sont en contraction. Il semble concentrer toute son attention sur sa vie intérieure et se désintéresse apparemment de tout ce qui l'entoure. *Le penseur*, de Rodin, représente assez bien ce type. S'il marche, son attitude reste sensible-

ment la même. Le dos voûté, il regarde la terre, qu'il ne voit pas cependant, absorbé qu'il est par le cours de ses pensées. Le balancement de ses bras est presque nul. Ses membres supérieurs restent toujours dans cette demi-flexion qui semble caractériser tout son corps. Les genoux sont eux aussi dans une flexion qui dénote un désintéressement complet de la vie, un laisser-aller presque fataliste. Ses mouvements ont une amplitude restreinte et une lenteur qui accentuent l'impression de rétrécissement et de recroquevillement que dénote toute sa personne dynamique.

Il est des fous excités dont tout le corps révèle une exubérance fougueuse. Leur être entier est agité de mouvements rapides et de grande amplitude, qui dépassent de beaucoup leur but, leur donnant parfois l'allure de choréiques.

Mais il est également possible de distinguer chez les gens normaux les particularités psychiques qui sont à la base de leurs défauts physiques. Chez eux, les caractères sont moins saillants, plus intriqués, plus complexes, plus cachés. Ils sont toutefois apparents. Nous verrons plus loin que leur connaissance est nécessaire à tout médecin qui veut réformer de façon *durable* les défectuosités morphologiques. Toutes les attitudes sont précieuses en indications, et leur étude est fertile. Les démarches, les gestes, qui ne sont que des attitudes dynamiques, sont aussi intéressants à étudier pour comprendre le processus phyiologique des malformations et pour pénétrer intimement dans le domaine subtil de leur pathogénie.

*
* *

Peu d'attitudes sont aussi générales que celles du « laisser-aller » et de l'action. La première tend vers le repos. La seconde, empreinte de dynamisme, tend vers la contraction musculaire généralisée.

Dans ces deux attitudes primordiales, on retrouve les deux grandes tendances de l'esprit. Car tout dans la vie se ramène à ces deux grands principes : le repos et l'action. Tous les

états d'âme, aussi nombreux soient-ils, peuvent en somme se grouper autour de ce noyau. Les uns provoquent de la part de l'organisme une tendance à l'hypotonie, à la relaxation; les autres, à la contraction musculaire. Parmi les premiers, on peut reconnaître : le découragement, la paresse, le laisser-aller, la grossièreté, la langueur, la mélancolie; parmi les seconds : la vivacité, la nervosité, la joie, la décision, la haine, la colère, la timidité même.

Chacun d'eux a bien des caractères propres, mais qui ne sont que des variations minimes sur un thème unique.

Il serait possible de faire la description analytique des attitudes correspondant à tous les sentiments humains, ou du moins aux principaux groupes de sentiments, ou « états d'âmes ». Mais ce serait long et peu intéressant ici. Les principaux complexes affectifs se réduisent, en effet, à deux aspects principaux du corps : l'action ou l'inhibition de l'action, le repos ou le mouvement. Il suffit donc de décrire ces deux attitudes du corps et de rapprocher ensuite de ces deux types physiques les complexes affectifs qui revêtent la même symptomatologie générale. Les différences particulières à chacun des sentiments sont peu importantes pour nous; elles relèvent plutôt de la mimique du visage que de l'attitude générale du corps entier. Il nous suffit donc d'analyser ici les deux aspects généraux des attitudes, extériorisation de la vie psychique. La physionomie des sentiments se ramène donc pour nous à deux groupes essentiels.

Dans ces deux aspects de l'âme, le visage est moins éloquent que l'attitude entière du corps qui se dispose, dans le premier cas, à relâcher ses muscles et à les contracter dans le second. Ces deux états d'âme, complètement opposés, s'extériorisent par des attitudes absolument différentes.

*
* *

Envisageons donc tout d'abord l'attitude d'hypotonie générale. Cette attitude peut être provoquée, d'ailleurs,

exception faite de l'influence des complexes affectifs, par la fatigue. Elle peut se manifester de façon évidente dans n'importe quelle station, et tout d'abord dans *la station verticale*, et à l'arrêt. Le sujet ne marche pas. Il reste en place. L'hypotonie statique va provoquer chez lui ce que le Docteur Albéric Boudry appelle le « phénomène du dos rond fonctionnel par hypotonie »[1]. Le sujet « plaque les uns sur les autres les articles de sa colonne vertébrale dorsale, en conséquence du relâchement alternatif des extenseurs des gouttières vertébrales et de l'hyperlaxité acquise des ligaments intervertébraux ». Mais le dos rond n'est pas la seule conséquence de cette hypotonie générale, de ce « laisser-aller » physique et moral. Tous les muscles, tous les ligaments, sont distendus, étirés au maximum, comme dans un besoin impérieux de reposer sur un plan résistant. Les omoplates sont en ailes de pigeon. Tous les muscles qui les fixent normalement et qui les plaquent contre le plan thoracique se trouvent dans un relâchement presque total. Les rhomboïdes, les trapèzes, les grands dorsaux, se sont allongés lamentablement, et pendent, accrochés à la colonne cervicale comme une grappe trop mûre qui flétrit au soleil. La ceinture scapulaire elle aussi est relâchée. Les moignons de l'épaule sont abaissés et reportés en avant par défaut d'antagonisme entre les muscles dorsaux et les pectoraux.

Les masses lombaires sont distendues, relâchées. Une ensellure lombaire accentuée remplace la légère courbe normale à concavité postérieure. Les muscles abdominaux ont perdu leur dignité. Ils tombent piteusement vers le sol.

Les sillons fessiers sont asymétriques, car les masses musculaires relâchées n'empêchent plus l'attitude hanchée de se manifester, grâce à des courbures latérales de la colonne vertébrale. C'est, en effet, une loi émise par Souriau[2] que celle du moindre effort dans l'organisation des attitudes. Le

---

(1) Dr Albéric Boudry, Fatigue et morbidité essentielle de l'enfant, *Journal de médecine de Bordeaux*, n° du 30 janvier 1936.

(2) Souriau, *Esthétique du mouvement*, chap. III : « Lois de l'attitude. »

sujet tend à mettre au repos la plus grande partie de ses masses musculaires. C'est pour lui une économie manifeste que de ne contracter qu'un seul de ses membres inférieurs. Sa jambe gauche, par exemple, s'est raidie. De ce seul fait, toute une série de mouvements accessoires vont suivre pour rétablir l'équilibre; ils vont déterminer « l'attitude hanchée ». Sa hanche droite s'abaisse. Le bassin se trouve en

Fig. 8.

quelque sorte suspendu à l'articulation coxo-fémorale gauche. Les épaules, par suite de la compensation inévitable des courbures vertébrales, vont adopter une inclinaison en sens inverse de celle des hanches. Tout naturellement, la main gauche va s'appuyer sur la hanche correspondante qui fait saillie alors que le bras gauche s'appuie sur la canne. Instinctivement, le sujet a essayé d'augmenter la stabilité de son attitude (loi de stabilité, de Souriau), tout en contractant le minimum de muscles. Augmenter les points d'appui, cela devient un besoin d'économie énergétique. Plus la fatigue augmente, plus ces points d'appui doivent être nombreux. Cette multiplication des points d'appui nous donne un sentiment de sécurité tel que nous osons dès lors détendre nos muscles inactifs. Au contraire, quand nous sommes dans une attitude d'équilibre instable, tous nos muscles veillent, sont sur le « qui-vive », « prêts à se contracter pour

parer au danger d'une chute ». Il en résulte une grande dépense d'énergie musculaire. La détente qui suit a quelque chose de fort agréable. Ces attitudes d'équilibre instable sont souvent très mal représentées par les artistes médiocres : ils n'ont pas compris la difficulté pour leur modèle de conserver pendant un temps suffisamment long une pose d'équilibre instable qui serait soutenue seulement quelques secondes dans la vie courante.

Cette attitude hanchée est prise naturellement et spontanément dans le but purement utilitaire de réduire le nombre des groupes musculaires en contraction. Les femmes, par coquetterie, l'adoptent très souvent, pour faire valoir leur grâce nonchalante.

Un autre moyen employé par l instinct naturel de l'homme pour arriver au repos, est celui des « ligatures » ou des « tenons ». On se croisera les bras, ce qui est une façon d'y faire un nœud; on joindra les mains en entrelaçant les doigts, ce qui donne un assemblage à mortaise très solide; on prendra son genou ou sa nuque dans ses mains. Les membres étant ainsi reliés les uns aux autres, le corps forme une masse homogène, compacte, qui se soutient d'elle-même. Nous retrouvons chez presque tous les animaux qui veulent se reposer des mouvements analogues. Un exemple curieux, et qui est comme l'exagération grotesque du procédé, nous en est fourni par les quadrumanes : un atèle qui s'installe pour dormir se serrera le corps dans ses longs bras maigres et l'entourera tout entier de sa queue, offrant ainsi l'aspect d'un paquet bien ficelé.

« Dans toute attitude un peu prolongée, notre corps tend donc à prendre la position qui lui assure, avec le moindre effort, l'équilibre le plus stable. » [1]. Cette attitude est celle que prennent normalement les articulations soumises à deux actions antagonistes égales. Des fléchisseurs et des extenseurs en équilibre de tonus commandent automatiquement

(1) Souriau, *Esthétique du mouvement*, chap. III.

une flexion moyenne. Souriau fait remarquer que, quand l'œil est au repos, il regarde droit devant lui, et un peu au-dessous de l'horizon. C'est ce qu'on appelle la *position primaire* de l'œil. Cette notion a d'ailleurs une grave importance en optique physiologique. Tous nos membres ont chacun une position primaire à laquelle ils reviennent dès qu'ils ont cessé de faire un mouvement volontaire. Quand nous sommes étendus dans un lit, nous éprouvons peut-être tout d'abord le besoin de nous étirer, de nous étendre pour sentir tout notre corps. Mais très vite, et d'eux-mêmes, tous nos muscles antagonistes ramènent nos articulations dans une position de moindre effort, de flexion moyenne. Ces attitudes de flexion moyenne ne sont d'ailleurs pas superposables chez tous les individus : il y a, d'après la prédominance d'un groupe musculaire sur son antagoniste, des différences notables. Chez un sujet entraîné au grimper et spécialisé dans cet exercice, il y aura prédominance très nette de ses pectoraux sur ses muscles dorsaux. Le moignon de l'épaule se trouvera déjeté en avant et tiré vers le bas dans le sens des fibres du grand pectoral. Le montagnard aura toujours les jambes légèrement fléchies par suite de la prédominance des muscles fléchisseurs de la cuisse. Chez la majorité des quadrupèdes, les pattes postérieures, plus fortement musclées, conserveront au repos leur position primaire. Les pattes antérieures, plus grêles, sont obligées de rester en contraction permanente et de se redresser par conséquent davantage pour maintenir le poids du corps.

Cette loi des flexions moyennes se vérifie dans toutes attitudes de repos, de laisser-aller, de fatigue, d'asthénie physique ou de dépression psychique, que ces états soient passagers ou qu'ils soient permanents.

Dans le premier cas, les déformations physiques consécutives seront aussi fugitives que les instants de dépression ou d'hypotonie générale qui sont à leur origine. Dans le second, la constance même de l'état psychique entraînera des déformations définitives. C'est ainsi que se constituent

ces silhouettes lamentables qui foisonnent aujourd'hui, ces dos ronds, ces poitrines « rentrées », ces jambes maigres et toujours en demi-flexion. La silhouette générale de l'homme de bureau est même si pleine de renseignements et de démonstration, qu'elle vaut la peine d'être notée au passage. Elle caractérise peut-être l'esprit d'un siècle. Elle est

Fig. 9.

en tout cas l'exemple le plus frappant de l'attitude générale du laisser-aller. L'homme se croit à l'abri des regards indiscrets sous sa carapace de vêtements. Hélas ! il suffit de le déshabiller un instant par la pensée pour avoir devant les yeux un bien triste spectacle que schématise assez exactement la figure ci-dessus (fig. 9). C'est même là la silhouette de ce que l'on a convenu d'appeler l'homme distingué. Malheureusement, sous cette allure de distinction et d'hy-

potonie se cache une dégénérescence psychique manifeste et un manque de goût total. C'est le type parfait de l'homme grossier, au sens profond du mot, c'est-à-dire de l'homme qui n'est plus assez fin pour analyser son attitude et pour s'apercevoir de sa décrépitude. Il a perdu presque totalement l'usage de son sens kinesthésique, c'est-à-dire de ce qu'on appelle la *sensibilité intelligente*, quand on parle par exemple de certaines maladies nerveuses, et du tabes en particulier.

Il n'est plus capable de sentir la position respective des surfaces articulaires. Il a perdu la notion si fine et si noble des sensations profondes. Sa sensibilité, avilie et émoussée, n'est plus capable de diagnostiquer des sensations délicates. Elle se borne à réagir aux seules excitations douloureuses, ou bien, dans des zones très localisées de la surface muqueuse ou cutanée, à des sensations de plaisir. Il semblerait que les cellules de la joie sont atrophiées et dégénérées par la faute d'un long travail de régression à travers plusieurs générations trop artificielles. L'homme primitif, au contraire, devait avoir intacte toute sa richesse de sensations. Et c'est peut-être pour cette raison qu'il était un être complet, un être beau, intelligent et artiste. Sa richesse de sentiments et de sensations en faisait un homme intuitif autrement intéressant que les hommes standardisés et conformistes d'aujourd'hui.

Aujourd'hui, dès sa naissance, il est pris dans cette ambiance artificielle dans laquelle la beauté véritable et l'esthétique sont perdues au milieu des notions toutes faites. Aujourd'hui, seul ce qui paraît compte. Le vêtement, s'imagine-t-il, le cache entièrement. Quand il se déshabille pour un examen médical complet, ce qui frappe surtout, et d'un coup d'œil synthétique d'artiste, c'est cette allure générale de laisser-aller, d'indifférence presque fataliste, de grossièreté. Même très jeune, l'homme est laid, laid par sa faute ou par celle de ses éducateurs. Son corps entier est en hypotonie. Je me souviens avec joie de ce que disait une fois le

Professeur Rocher[1] lors d'une consultation à l'Hôpital des Enfants de Bordeaux : « Il suffirait, disait-il en substance, pour redonner l'élégance aux enfants et aux femmes, de leur donner une tape sur le ventre, une sur le front, une autre sur les épaules. » Cela revient en effet à redonner au corps des courbures moins accentuées, à lui redonner cette unité et cette tonicité qu'il a perdues par déficience de son sens esthétique plutôt que par impuissance physique. D'emblée, son corps se redresse et prend une allure élancée et svelte. Mais cette attitude, si facile à prendre cependant, est complètement perdue de vue. L'homme même sportif fait régulièrement un entraînement analytique de tous les segments de son corps sans jamais penser à sa silhouette générale, à son esthétique.

*
* *

Nous avons vu jusqu'ici les conséquences statiques de toutes les attitudes de l'âme susceptibles de provoquer la silhouette générale de l'hypotonie et du laisser-aller. Mais le corps est perpétuellement en action, et si les attitudes sont bien des mouvements ralentis, des mouvements de l'âme, les gestes et la démarche sont peut-être aussi intéressants à étudier. *L'hypotonie dynamique* se manifeste par une symptomatologie objective qu'aucun médecin spécialisé dans l'éducation physique ne doit laisser passer sans en tirer des conséquences indispensables sur la psychologie de son malade. Le Docteur Albéric Boudry a fait une étude particulièrement clairvoyante de cette hypotonie dynamique chez l'enfant. Il serait impossible de décrire en moins de mots que lui la symptomatologie de cet état aussi psychique que physique. Voici ce qu'il dit à ce sujet[2].

« *Mouvement de s'asseoir.* — L'enfant, tributaire d'une fatigue profonde, pourra, automatiquement et mécanique-

(1) Professeur Rocher, professeur à la Faculté de médecine de Bordeaux, chirurgien des hôpitaux.

(2) *Journal de médecine de Bordeaux*, n° 3, 30 janv. 1936.

ment, subir, sans possibilité de réagir contre elles, les forces vives de la pesanteur, par un éploiement anormal de ses mouvements.

» En vue de s'asseoir, il s'accroupira tout d'abord, se tassant sur lui-même comme un paquet de linge mouillé, croisant ensuite, en un deuxième temps, l'une sur l'autre, ses jambes hyperfléchies sur ses cuisses et disposées en X, de manière à lui permettre d'assurer solidement, mais avec le minimum de dépenses énergétiques, la sustentation de sa base; ce mouvement inusité et inconnu de la logique réflexe est paradoxal, souple, élastique, sans résistance, orienté avec une facilité extrême et agrandi dans tous les diamètres de son expansion par rapport avec ce même mouvement physiologiquement normal. Analogue à celui d'un membre de polichinelle, ce mouvement est, en outre, d'une extraordinaire labilité due à l'hypotonie ou à l'atonie des muscles et à l'hyperlaxité des ligaments : cette disposition anormale détermine un mouvement direct et économique permettant à l'organisme fatigué de pouvoir, d'accord avec les lois de l'énergétique, limiter ses dépenses, déjà excessives.

» *Marche.* — Propulsion en :

1° Adduction et rotation interne;
2° Abduction et rotation externe.

» Premier temps : Adduction et rotation interne :

» La démarche, en ce premier temps, peut être molle, ébrieuse ou spasmodique, selon que prédominent, au cours d'une fatigue sévère, atonie fibrillaire ou contracture du sarcoplasma.

» Dans l'une et dans l'autre de ces formes, le contact que réalise le pied avec le sol est maladroit.

» Du fait de cette répartition irrégulière des sensibilités contractiles du pied avec le sol et de l'atonie fibrillaire, la maladresse et l'hésitation de la marche sont très nettement caractérisées.

» L'enfant accroche l'une dans l'autre ses jambes, en adduction et rotation interne du membre inférieur; il porte son pied en bas et en avant; il « steppe », tape et racle le sol avec le bout de sa chaussure; il recouvre la partie de cette chaussure qui heurte le sol de poussière ou de boue.

» Pratiquement, steppage et usure illogique du bout de la chaussure sont une conséquence de la parésie, par la fatigue, du groupe musculaire extenseur.

» Deuxième temps : Abduction et rotation externe :

» La fatigue évoluant se manifeste, en ce deuxième temps, dans le mouvement de marcher, par l'abduction et la rotation externe nettes du membre inférieur; le pied prend son contact avec le sol ou un appui résistant par un secteur très limité de la partie postéro-externe du talon.

» Pratiquement, la transformation seconde de l'adduction et de la rotation interne du membre inférieur, en abduction et rotation externe, se traduit par l'usure anormale de la chaussure (bord postéro-externe du talon). »

C'est là une étude analytique suffisamment éloquente pour donner une idée à peu près exacte de l'hypotonie. Mais cette tendance générale se manifeste surtout dans des positions de l'individu, qui sont, plus que toutes les autres, particulières au repos.

Il est impossible de se reposer réellement dans la station verticale. L'attitude de la paresse et du repos est donc particulièrement nette dans les stations assise ou couchée, c'est-à-dire dans les positions qui se rapprochent le plus de l'horizontalité. « De même qu'avant de serrer un instrument dans son étui on le reploie plusieurs fois sur lui-même, de même, à ce qu'il semble, l'homme qui veut se reposer plie la tête sur le col et les diverses parties des bras et des jambes se replient à leur tour sur elles-mêmes. Les coudes s'appuient sur les genoux, et la tête sur la paume des mains. »(1). Le sujet s'efforce en somme à réduire autant

(1) Mantegazza, professeur au Muséum d'histoire naturelle de Florence. *La physionomie et les sentiments*, chap. 17.

que possible les contractions musculaires. Il laisse le soin de le maintenir assis aux muscles les plus puissants, qui sont tous situés dans la région dorsale. Son désir de repos est-il plus impérieux et sa fatigue plus grande, il relâche encore un plus grand nombre de muscles. Il laisse alors la position assise pour la position demi-horizontale ou horizontale. Dans cette voie, il passe par plusieurs gradations. Il cherche des points d'appui pour les membres inférieurs, puis pour un bras, puis pour les deux bras, puis pour le tronc et les épaules, et enfin pour la tête.

L'instinct de l'homme et son ingéniosité l'ont poussé à faciliter ces tendances par des instruments agréables qui ajoutent un confort réel à son existence. Les hamacs, les larges fauteuils bien rembourrés, les divans et les lits se prêtent à toutes ces attitudes, à toutes ces gradations dans la relaxation musculaire.

Le degré le plus poussé du repos a une symptomatologie presque négative, qui se confond presque avec celle du sommeil, qui est le dernier stade de la relaxation. Et cependant, que de différences dans cette attitude de repos suprême, selon les états d'âme qui l'accompagnent. Il faut être réellement artiste pour représenter de façon indiscutable de quel degré il s'agit, quand les yeux sont fermés. Nous trouvons-nous en présence d'une attitude de repos, de sommeil, ou de mort ? Entre ces trois degrés de détente, il existe cependant des nuances qui proviennent à coup sûr de l'interdépendance étroite du psychisme et de la vie physique.

Il est même possible de dire si le sommeil est accompagné de plaisir ou de douleur, s'il est voluptueux ou mêlé d'accablement et d'épuisement. « Il y a le repos du labeur et celui de la paresse. »[1]. Tout état d'âme s'accompagne fatalement d'une expression particulière. Chaque attitude est une révélation du psychisme de l'individu.

---

(1) Cf. Mantegazza, *loc. cit.*

*
* *

Nous avons étudié jusqu'ici la symptomatologie grossière, statique et dynamique, des attitudes de repos ou d'hypotonie. Nous avons vu que ce groupe correspond à un état d'âme très particulier. Tous les tempéraments analogues auront une expression identique.

A côté de ce groupe, il en est un autre diamétralement opposé par le *primum movens* psychique et aussi par l'expression physique. C'est celui qui peut se ramener à l'action, dans le sens le plus général du mot. Ici, il est réellement difficile, voire impossible, de parler d'une symptomatologie statique. L'activité, quelle qu'elle soit, s'extériorise toujours par le mouvement ou par l'inhibition du mouvement qui est elle-même un genre d'activité et même d'activité musculaire.

La peur, la surprise, l'attention, le désir, la haine, la colère, l'amour, l'inquiétude, l'impatience, sont des états d'âme dont l'expression physique est génératrice de mouvement. On pourrait citer ainsi des foules de sentiments qui engendrent du dynamisme. Tous les états psychiques aigus et soudains, toutes les *crises* spirituelles, en un mot tous les états affectifs puissants, déclenchent, à moins de provoquer la lassitude ou l'abattement, des attitudes toniques ou hypertoniques, des attitudes d'action.

Ces attitudes ne présentent en général aucun caractère de constance. Elles sont avant tout passagères comme la plupart des états d'âme dont elles sont l'expression. Elles nous intéressent donc moins au point de vue de l'éducation physique et, en particulier, de la pathogénie des attitudes vicieuses. Cependant, certains de ces états psychiques sont assez permanents pour déterminer à la longue des caractères physiques évidents. La timidité en est un exemple. Le timide est en état de surveillance permanente de lui-même. Quelle que soit la pathogénie de cet état psychique, qu'il s'agisse d'un excès d'humilité, de la peur de déplaire ou d'un orgueil véritable, le sujet qui en souffre est tou-

jours en état d'hypertonie. Ses gestes ont toujours une allure rétrécie, étudiée. Ils n'ont jamais la largeur et la grâce propres à tous ceux qui sont spontanés.

Un timide entrant dans un salon ne donne pas la sensation de peser sur le sol. Il semble voler. Et, chose terrible pour lui, il en a conscience. Nous verrons d'ailleurs dans le chapitre suivant comment lutter contre ce défaut. Nous oserons prononcer l'expression de *méthode spiritualiste d'éducation et de rééducation physiques*. Comment, en effet, vouloir supprimer de tels effets sans s'intéresser en premier lieu à leur cause essentielle, qui vient avant tout de l'esprit ?

*
* *

La mimique de l'action est diamétralement opposée à celle du repos. Avant même de commencer une lutte ou de prendre une résolution quelconque, le corps qui s'était replié sur lui-même pour se reposer plus pleinement semble « s'ouvrir », se déplier et dénouer ses articulations. C'est en somme le premier stade de la préparation au travail. Le cou se redresse; la tête abandonne ses points d'appui, les bras se lèvent, le tronc, en contactant ses muscles, devient un bloc rigide, prêt à l'effort. Le corps entier laisse la position de l'homme couché pour celle de l'homme assis, qu'il abandonne rapidement pour prendre celle de l'homme debout. Mais même si l'on reste étendu, il suffit d'une forte contraction du tronc ou d'un mouvement subit du cou qui relève la tête pour exprimer l'action qui commence ou qui s'apprête.

Parmi tous ces mouvements, il en est un particulièrement frappant et très caractéristique : c'est celui qui consiste à fermer énergiquement la bouche. Ce fait a même attiré l'attention de tous les auteurs qui ont étudié la physionomie générale de l'être et plus particulièrement sa mimique (1).

(1) Voir à ce sujet : Darwin, *op. cit.*, p. 235; C. Bell, *Anatomy and expression*, p. 190; Gratiolet, *De Physionome*, p. 118; Piderit, *Mimik und Physionomik*, p. 79, cités par Mantegazza : *La physionomie et les sentiments.*

Ce mouvement presque instinctif est pour l'observateur une indication constante et pleine de sens. Elle montre que le sujet est décidé à tenter une lutte de quelque importance que ce soit et qu'il s'y prépare. Aussi estime-t-on obstinés et volontaires ceux qui ont un menton proéminent, et faibles et hésitants ceux dont le menton est petit ou fuyant. Cette croyance populaire renferme certainement une grande part de vérité : au fond, le menton est bien un des caractères hiérarchiques qui différencient l'homme du singe. De plus, les sujets entêtés ou volontaires ont si souvent l'occasion de faire saillir en avant leur maxillaire inférieur tout en fermant la bouche qu'ils donnent l'impression de posséder un maxillaire inférieur particulièrement proéminent.

Nous fermons la bouche avant de faire un effort de quelque importance, après avoir élargi notre cage thoracique par une large inspiration. Pour Gratiolet, il y aurait dans ce mouvement une tentative pour retenir la circulation. Mantegazza (1) voit dans ce fait une tentative de l'organisme qui essaye de donner un point d'appui rigide aux nombreux muscles qui s'y insèrent et de faire une ample provision d'oxygène en vue de la combustion plus intense pendant l'effort que le sujet s'apprête à accomplir. « Cela est si vrai, dit-il, que nous retenons notre souffle avant de tirer à la cible, d'enfiler une aiguille, d'accomplir un acte quelconque exigeant beaucoup d'attention ou difficile à exécuter. Nous ne voulons pas nous exposer à être interrompus par la nécessité de respirer; et nous retenons notre souffle soit pour faire provision d'air, soit pour donner un solide point d'appui aux muscles. Si je ne me trompe, ma théorie complète celle de Bell et de Darwin, et se trouve en opposition avec celle de Gratiolet, qui prend l'effet pour la cause. »

C. Bell a remarqué, avec beaucoup de vérité, que lorsque deux hommes vont se battre ou s'entr'égorger, on n'entend

(1) Mantegazza, *La physionomie et les sentiments*, chap. 17.

pas un cri. Ils gardent un silence profond. Ils s'étudient minutieusement avec une haine farouche, retenant leur souffle, le visage congestionné. Quand on entend un cri, le coup est porté, et il y a déjà une victime.

L'inquiétude, l'anxiété, l'impatience, le désir, l'attente, sont des états généraux dont les causes peuvent être extrêmement diverses. Leur expression dépend beaucoup du degré de l'émotion et de la nature particulière du sentiment en cause. Mais ils conservent toujours un « air de famille » qui permet de les classer dans le même groupement.

L'inquiétude, par exemple, se manifeste souvent par des alternances rapides de contraction et de décontraction de groupes musculaires antagonistes de volumes très variés. Le tapotement des doigts sur une table, les mouvements de va-et-vient du pied, le mâchonnement saccadé d'un objet quelconque, et bien d'autres faits de ce genre, en sont une preuve constante. Nous changeons à tout instant d'attitude, et notre regard incertain erre de tout côté avec une aussi grande mobilité que tout notre être.

D'ailleurs, chacun de nous possède un style particulier dans sa mimique, comme dans sa façon d'écrire, de s'habiller, de parler, de gesticuler, et dans tant d'autres extériorisations de son être intime.

S'il existe une telle analogie entre les membres d'une même famille, n'est-elle pas due à l'imitation inconsciente de cette mimique ?

La mimique et les attitudes subissent de grandes variations selon le degré d'intelligence ou de culture générale, selon la finesse ou la grossièreté de l'individu, selon le degré de civilisation. Quand un sauvage ou un homme « civilisé » peu intelligent souffre beaucoup ou éprouve un grand plaisir, sa mimique est vive jusqu'à être bestiale. Mais ses formes en sont peu variées. Au contraire, un homme à la fois très sensible et très cultivé extériose ces mêmes sentiments avec une finesse et une richesse surprenantes de teintes et de clair-obscur.

L'expression des sentiments par les attitudes varie encore de façon notable selon l'âge, la race, la profession. Un musicien et un charretier n'expriment la même émotion ni par les mêmes mots, ni par les mêmes gestes. La « déformation professionnelle » joue un rôle encore très réel dans cette expression de la personnalité. Les banquiers, les horlogers, les notaires, les avocats, les médecins, ont des gestes qui leur sont propres, et qu'ils conservent dans tous les moments de leur vie. Les professions qui modifient le plus profondément l'expression sont celles qui exigent quotidiennement un mode bien particulier de mouvement musculaire ou de travail cérébral. Le marin, le cavalier, le danseur, se laissent facilement deviner. Cela tient nécessairement à leur manière tellement différente de se servir de leurs jambes. L'habitude du cheval a créé un type national aux Hongrois, aux Arabes, aux habitants du Far-West.

On pourrait, avec un peu de talent, dessiner des caricatures spirituelles de chaque profession, ou réaliser en littérature des tableaux aussi vivants que ceux de La Bruyère.

L'expression des sentiments varie également de façon indéniable d'après le sexe. Combien diffèrent les moindres gestes chez l'homme et chez la femme. Il est inutile de décrire ici l'opposition flagrante qui existe entre leurs démarches. Tous leurs mouvements révèlent un psychisme complètement différent. Il n'est pas de meilleur argument pour terminer l'étude des attitudes et pour prouver une fois de plus l'influence du psychisme sur la morphologie du corps humain; chaque fois qu'il y a viciation du psychisme, la physiologie, et par conséquent la morphologie idéale de l'organisme, sont atteintes dans leur intégrité originelle.

*
* *

B. — Une autre preuve qui doit être invoquée en faveur de l'interdépendance du psychisme et du physique est la suivante : les artistes de cinéma ou de théâtre, qui possèdent

avant tout le sens profond de la mimique, n'ont souvent comme unique moyen d'expression que leurs attitudes. Il serait trop long de citer ici des exemples où tout le sens de la pièce dépend d'un jeu de physionomie. Certains comiques poussent même ce talent d'expression à un si haut degré qu'il suffit de les voir paraître sur une scène pour provoquer dans la salle entière un éclat de rire général.

*
* *

C. — Nous terminerons cette étude par la citation de faits scientifiques. Les médecins psychiatres ont depuis longtemps estimé comme un axiome l'interdépendance étroite qui unit le psychisme au physique. Certains procédés bien connus de psychothérapie en sont une preuve évidente. Tout état d'âme s'extériorise par une symptomatologie bien particulière. La colère, par exemple, a des manifestations physiques particulièrement nettes. Le sujet en colère a une parole saccadée et forte. Sa respiration est courte, rapide, haletante. Ses gestes sont rapides et maladroits. Ils dépassent souvent leur but. Les mains s'agitent fébrilement comme tout le corps, et le cœur bat bien plus rapidement qu'en temps normal. Le sujet arpente à grands pas la pièce où il se trouve. Tous ces phénomènes extérieurs durent plus ou moins longtemps, et ils ne disparaissent que lorsque cet état d'âme a fait place à un autre, plus calme et plus paisible.

Mais il existe cependant un moyen souvent efficace chez des êtres loyaux et sincères pour arriver à atténuer notoirement, sinon arrêter complètement, cet état de crise psychique. Si le sujet est suffisamment évolué et s'il est capable de comprendre réellement ce qu'on lui conseille de faire, point par point, sa victoire est assurée. Il lui suffit de refréner, un à un, chacun des signes extérieurs de son état affectif. Il va regarder ses mains. Elles tremblent fébrilement. Il les immobilise. Sa respiration est saccadée et irrégulière. Par un effort de volonté, il régularise le rythme

et il amplifie les mouvements respiratoires. Il porte ensuite son attention sur sa parole, qu'il essaye d'endiguer et de rendre plus douce et plus lente. Peu à peu son cœur reprend un rythme normal. A ce moment, l'état coléreux est fini, la crise psychique n'a pas survécu à des manifestations extérieures.

Bien d'autres états que la colère sont traités de la même façon et avec beaucoup de succès.

*
* *

Et voici terminée, sur cette notion d'espoir, notre analyse sur l'interdépendance entre le psychisme et le corps. Nous avons fait en somme dans cette partie la pathogénie intime de nombreuses attitudes vicieuses. Nous en comprenons le mécanisme intime.

Nous savons, en particulier, qu'elles n'ont pas que des causes physiques. Nous devrons en tenir compte dans la correction des défauts physiques. Nous allons étudier maintenant la façon de comprendre l'éducation physique. C'est le point essentiellement pratique de ce travail.

CHAPITRE III

DEDUCTIONS PRATIQUES

I. — La première déduction pratique qu'il faut extraire de cette étude, c'est avant tout la nécessité absolue pour l'être humain de faire de l'éducation physique. Nous verrons dans ce chapitre comment il faut la comprendre et la pratiquer.

Cette nécessité s'impose tant au point de vue esthétique qu'au point de vue physiologique. Ces deux points de vue sont, en effet, étroitement liés.

L'éducation physique est indispensable à la femme qui veut, et non sans raison, conserver la ligne élancée de son corps, après les épreuves successives de plusieurs maternités. L'accouchement est avant tout un acte musculaire dans lequel interviennent certains groupes bien définis de muscles. Les muscles lombaires et ceux de la sangle abdominale (grand droit, grand oblique, petit oblique et transverse) jouent un rôle capital pendant la période d'expulsion. Ce sont eux qui aideront par la suite le maintien de la position normale de l'utérus en évitant son antéversion. Ils entrent par conséquent pour une très grande part dans l'involution de l'utérus. Pendant toute la durée de la gestation, l'intestin est considérablement gêné dans son fonctionnement. Après l'accouchement, c'est une véritable rééducation de celui-ci que la femme soucieuse de son hygiène doit entreprendre.

De quel service la sangle musculaire abdominale n'est-elle pas dans ce retour à la physiologie normale !

La femme, en général, ne s'en soucie pas, ou du moins ne s'en soucie que fort peu. Ce n'est pas sa faute : elle est insuffisamment éduquée à ce sujet. Il est même navrant de constater jusqu'à quel point les femmes poussent l'ignorance de choses primordiales non seulement pour leur santé, mais aussi pour leur esthétique. Xénophon, 400 ans avant notre ère, alors qu'il fait l'histoire de la Constitution de Sparte,

écrit déjà que Lycurgue estimait que la première et la plus noble fonction des jeunes filles était de mettre au monde des enfants. Aussi commença-t-il par instituer l'éducation physique, aussi bien pour le sexe féminin que pour le sexe masculin. Ensuite, à côté des concours de force et de vitesse réservés aux hommes, il en crée de semblables pour la femme, persuadé que l'enfant issu de père et mère vigoureux ne peut qu'être lui-même plus vigoureux.

Aujourd'hui, malgré les progrès cependant indiscutables de la science, l'éducation du public reste encore à faire sur ce point. La femme tient à conserver sa sveltesse, mais elle ne s'occupe que de ce qui paraît. Ce qu'elle veut, c'est moins être que paraître. Avant son mariage, ses parents, trop traditionalistes, ont estimé inutile une gymnastique abdominale. Elle, principale intéressée, n'y a pas songé davantage, et après une ou deux grossesses, c'est l'effondrement total. Sa musculature trop frêle, distendue pendant de longs mois, insuffisamment ou pas préparée à ce travail subit, a fait place à une loque sans fermeté. Elle est désormais dotée d'un ventre chiffon sans aucune beauté. C'est alors que l'ingéniosité des tailleurs et celle non moins intéressée des marchands de corsets et de gaines va les aider à cacher leur misère. Elles sont tout heureuses de pouvoir assembler un échafaudage de toiles élastiques et de baleines autour de leur édifice croulant. Il leur suffisait de redonner à leurs muscles une vitalité qu'ils avaient connue naguère au temps heureux de leur jeunesse. Elles les méprisent et ne songent plus à eux, s'imaginant qu'ils sont perdus à jamais. Ils pourraient encore se régénérer par des exercices appropriés et répétés. Mais elles ne font que les achever. Ils sont, dès lors, condamnés à l'inaction, étouffés désormais dans un appareillage compliqué et savant de bandelettes.

II. — Nous avons étudié dans le chapitre précédent la pathogénie des attitudes vicieuses les plus répandues. Nous avons montré notamment que celles-ci découlent moins des

conditions matérielles de l'existence organisée en société que de défectuosités psychiques héréditaires ou acquises. Ces dernières, extrêmement variées, influencent considérablement la beauté statique et dynamique de l'individu. Le rôle du médecin s'occupant d'éducation physique ou de rééducation physique ne se bornera pas à faire exécuter des mouvements analytiques. Ceux-ci sont, certes, nécessaires. La correction d'un mouvement ne peut en aucune façon être atteinte si ce n'est grâce à une décomposition méthodique. Rétablir momentanément, pendant la durée de la leçon d'éducation physique, la perfection des mouvements est une tâche nécessaire, et ceux qui ont essayé de la mettre en pratique savent les difficultés de cette entreprise. Il est très difficile d'obtenir la perfection désirée. Mais cette difficulté n'est-elle pas la preuve d'une incoordination patente entre le but à atteindre et les moyens employés, d'une inadaptation partielle des méthodes d'éducation et surtout de rééducation physiques ? La plupart du temps, en effet, pour ne pas dire toujours, c'est une rééducation plutôt qu'une éducation qu'il s'agit d'entreprendre. Tâche malaisée, décevante parfois par ses résultats éloignés. Il s'agit en effet de détruire pour reconstruire après sur un sol déjà infiltré de mauvaises habitudes. Mais pour défricher ce terrain, il faut avant tout reconnaître et distinguer soigneusement les qualités et les défauts, tant statiques que dynamiques.

En conséquence, l'éducateur du corps de l'enfant, ou le rééducateur du corps de l'adulte, devra être, non seulement un physiologiste averti, mais un artiste. En un clin d'œil, et dès que se présente devant lui, *nu ou habillé*, le sujet à examiner, il doit avoir fait le bilan de ses malformations congénitales ou de ses déformations acquises. *Coup d'œil synthétique* qui a bien plus de valeur que toutes les mensurations les plus précises du monde, coup d'œil compréhensif et intelligent que doit avoir tout clinicien réellement digne de ce nom. Cette rapidité de jugement, qu'il l'ait acquise en faisant *lui-même* la synthèse de toutes les données analy-

tiques de physiologie et d'anatomie qu'il a apprises, éparses, au cours de son instruction médicale, ou, mieux, qu'il l'ait faite de lui-même, intuitivement, avant même que de commencer l'étude de ces notions, elle lui est absolument indispensable pour faire une œuvre d'éducation physique sûre et vivante.

L'intelligence de l'homme instruit consiste précisément dans une synthétisation de toutes les formules éparses qu'il a réunies pas à pas, péniblement et lentement. L'homme doit moins rechercher à être une encyclopédie stérile qu'à dégager de sa science livresque des principes de vie simples et féconds. Il ne doit pas rechercher la science pour elle-même, mais pour essayer d'étayer plus solidement des idées et des principes qu'il sentait confusément vrais, mais qu'il était jusque-là incapable de vérifier par lui-même parce qu'il se trouvait dans l'ignorance de certaines pierres indispensables à la fondation de son édifice.

Le médecin qui fera de l'éducation physique ou qui la surveillera devra donc être un artiste et comprendre en un instant les défauts *statiques et dynamiques* du sujet qui vient à lui. Comprendre est un mot vague qu'il importe de préciser et de rétrécir : comprendre, ici, ce sera traduire en sentiments ou en états d'âme les attitudes de chaque individu.

C'est là sa première tâche, essentielle, car le succès de la méthode de redressement dépend d'elle. Méthode spiritualiste d'éducation physique ? Si l'on veut. Ce n'est pas un reproche qu'on puisse lui faire. Au contraire. En tout cas, méthode sûre parce que vivante et intéressante pour le malade autant que pour le médecin. Le malade comprend qu'on s'occupe sûrement de lui, et il sent que chaque effort le rend plus beau et plus fort. Sachant quels sont ses défauts et quel est leur *primum movens* psychologique, il lutte désormais efficacement contre eux. Il sait quel est l'idéal morphologique et dynamique, il l'a senti lui-même musculairement. Il ne tient désormais qu'à sa bonne volonté et à sa per-

sévérance pour l'établir chez lui et pour le conserver.

Le médecin devra donc s'adresser avant tout à l'intelligence du sujet pour lui faire comprendre dans son esprit et pour lui faire *sentir kinesthésiquement* tout ce que son attitude a de défectueux, et surtout ce qu'elle révèle de son état d'âme.

Le reproche qu'on peut faire à cette méthode spiritualiste d'éducation physique, c'est de ne s'adresser qu'à des sujets assez développés et assez évolués intellectuellement. Mais avec un peu de finesse et de délicatesse, il est très possible de se faire comprendre d'enfants assez jeunes. Pour arriver à ce résultat, il vaudra mieux composer des leçons individuelles, parfaitement adaptées à la psychologie et à la morphologie du sujet. Ce serait évidemment l'idéal. Mais on ne peut réaliser cela qu'en clientèle particulière. Le médecin qui dirige l'éducation physique dans une école ou dans un groupement quelconque devra s'occuper en premier lieu de faire des classifications parmi les élèves. Il ne devra pas se contenter de les classer en groupes de force musculaire ou de taille semblables, ce qui est à la portée de n'importe quel moniteur. Il devra tenir compte des différences psychologiques qui sont à la base des malformations physiques. A l'intérieur de ces groupes, il classera les sujets suivant leur résistance physique et leur entraînement.

Nous avons vu plus haut que les états d'âme pouvaient aboutir à deux grandes classes d'attitudes :

a) les attitudes hypotoniques;
b) les attitudes hypertoniques.

Ces deux groupes suffisent en pratique. Dans le premier, on placera les découragés, les faibles, les paresseux, les asthéniques. Le second comprendra les nerveux, les hyperexcitables, les hypersensibles, les timides (qui sont en contraction perpétuelle).

On arrivera ainsi à créer dans chacun de ses groupes une émulation réelle dont l'intérêt pédagogique n'est pas à dédaigner.

Très vite, les enfants s'aperçoivent de leurs progrès réciproques et prennent goût à la leçon.

*
* *

Mais l'effort du médecin ne devra pas s'arrêter là. Il devra, par tous les moyens dont il pourra disposer, essayer de redonner aux élèves le sens de l'esthétique, si nécessaire à l'efficacité de la leçon. Il devra avoir lui-même un sens de la mimique et de l'expression assez aiguisé pour pouvoir contrefaire exactement les défauts qu'il signale à ses élèves. Ce n'est qu'à ce prix qu'il leur fera comprendre leurs déformations. La leçon sera vivante et pleine d'enseignements féconds. Il pourra, s'il possède suffisamment de talent, caricaturer sur un tableau noir la silhouette générale du sujet. Tout son effort portera en somme à faire comprendre à chacun de ses élèves ou à chacun des groupements, par affinité psychique, leurs défauts primordiaux.

« Tiens, toi, là-bas, tu as une attitude de gosse découragé. Tiens, regarde, je vais t'imiter... Voilà. Tu as vu ? Tu as compris ? Allons, reprends un peu de courage. Rentre ton ventre, les épaules en arrière; la tête droite. Non, le menton plus bas, etc. »

Et ce n'est qu'à ce moment qu'il pourra parler de correction. Ce n'est qu'alors qu'il passera à l'exécution pratique d'exercices strictement analytiques et anonymes. Il s'adressera moins à la généralité des défauts physiques qu'aux défauts d'un seul individu. Son œuvre revêt avant tout un caractère d'intelligence, c'est-à-dire d'application d'une méthode générale à des cas particuliers.

Ainsi comprise, cette entrée en matière est l'une des parties principales de la leçon. Son influence s'exerce sur l'esprit plus que sur le corps. Mais la leçon se prolongera bien au-delà des quelques minutes de travail physique. Cette éducation du sens esthétique influencera toute la vie du sujet. Celui-ci tendra presque machinalement à réformer, tout le

long de sa journée, ses défauts physiques. Il inventera de lui-même des foules de mouvements, à l'occasion des moindres gestes auxquels le contraint sa situation sociale. Au lieu d'en faire un ouvrier de son corps, nous en aurons fait un ingénieur intelligent et avisé. Ayant compris ses malformations et sachant à quel état d'esprit général il doit les rattacher, tous les gestes seront pour lui prétexte à une rééducation.

Nous l'aurons rendu conscient. Il ne nous restera plus maintenant qu'à orienter ses mouvements dans une voie plus physiologique, c'est-à-dire plus parfaite.

*
* *

Pour atteindre ce merveilleux résultat, pour redonner à l'être humain son sens esthétique originel, nous éprouverons souvent des difficultés réelles. Nous nous heurterons parfois à des intelligences rebelles. Quels seront alors nos moyens de lutte ?

Nous essayerons alors de faire chez lui l'éducation du geste et nous tâcherons de lui faire comprendre ce qu'est la grâce, expression dynamique de l'aisance physique et morale. Souriau (1) a particulièrement bien étudié la question de la grâce et de l'aisance dans les mouvements. La grâce est un complexe difficile à définir en deux mots. Elle implique toujours une perfection presque absolue du mouvement, car elle peut se ramener à la notion de moindre effort. Celui-ci n'est obtenu qu'à la suite d'une étude approfondie d'un geste ou d'un groupe de gestes déterminés.

Elle est incompatible avec une impression visible d'efforts. Elle s'accompagne le plus souvent de l'absence totale de bruit, c'est-à-dire d'à-coups irréguliers. Elle donne l'impression d'une grande légèreté, et elle doit réaliser cependant le maximum de solidité dans le point d'appui. Enfin, notion capitale, elle donne l'impression d'une grande liberté

(1) Souriau, *Esthétique du mouvement*, p. 88.

dans le rythme. Jamais un sujet qui exécute un mouvement gracieux quelconque ne le refera de la même façon.

« Un des faits, dit Romanes, qui doivent le plus frapper quiconque visite un asile d'idiots pour la première fois, c'est le caractère extraordinaire et la variété des tics inutiles et inconscients qu'il voit de toutes parts autour de lui. Ces tics souvent ridicules, parfois pénibles, mais le plus souvent dépourvus de but voulu, sont toujours individuels et étonnamment persistants. Généralement parlant, plus un idiot est bas placé dans la manière de l'idiotie, plus cette particularité est prononcée; de sorte que si l'on voit un patient qui se balance incessamment ou exécute d'autres mouvements rythmiques, on peut être à peu près assuré que le cas est grave. »

La question du nudisme peut être invoquée quand on parle d'esthétique. Il y a dans cette pratique des arguments favorables et d'autres défavorables. En faveur des premiers, on peut invoquer ce fait que les gens qui s'exposent ainsi à la critique souvent caustique de leurs semblables ne le font qu'en connaissance de cause. Cette exposition de leur corps entier aux yeux de tous suppose chez eux un effort réel d'amélioration esthétique, et il doit exister dans les camps de nudistes une réelle émulation dans la voie de la perfection physique.

Mais est-il réellement nécessaire d'exposer à l'air tout le corps, sans en excepter seulement quelques centimètres carrés ? Est-ce que le port d'un sleep ou d'un cache-sexe quelconque diminue cette émulation esthétique ? Nous ne le croyons sincèrement pas.

Il peut sembler impossible de faire acquérir à un sujet cette notion de grâce et d'aisance et de faire l'éducation ou la rééducation du geste.

Pour cela, trois moyens faciles s'offrent à nous :

la glace;
le cinéma;
la danse.

Une glace devra se trouver dans toute salle d'éducation physique. On fera évoluer le sujet devant elle. Il arrivera rapidement, par comparaison avec la silhouette et les mouvements d'un moniteur, à comprendre tout ce que son attitude et ses gestes ont de vicié et de laid. La glace a un seul inconvénient : c'est un moyen trop facile. Le sujet n'a pas besoin de se *sentir* pour corriger ses défauts; il lui suffit de se *voir*. C'est trop peu. Dès qu'il n'a plus la glace, il se trouve perdu. Il vaut mieux rééduquer son sens kinesthésique. C'est ce que nous verrons dans un des paragraphes suivants.

Le cinéma, au ralenti et à la vitesse normale, est un merveilleux moyen dont le plus gros défaut est son prix de revient. Il en présente d'ailleurs un autre, identique à celui de la glace : il n'oblige pas le sujet à *sentir* son corps.

La danse est, sans discussion possible, un moyen très efficace d'éducation du mouvement. Il donne au sujet la notion capitale du *rythme*. La gymnastique rythmique oblige le sujet à sentir son corps et à coordonner ses muscles et son cerveau.

Il devrait y avoir dans toute salle d'éducation physique un phonographe avec des disques minutieusement choisis et adaptés à l'évolution psychique du sujet à éduquer. La musique a un effet indéniable sur la psychologie des foules. Une marche militaire redonne tout de suite une allure martiale à une troupe harrassée. Les soldats les plus fatigués reprennent leur démarche légère, et leurs mouvements rétrécis par la fatigue reprennent leur amplitude primitive. Des dictateurs comme Hitler ou Mussolini ont exploité merveilleusement la musique pour travailler à modifier la psychologie entière d'un peuple...

*
* *

Il est complètement inutile, voire même nuisible dans la plupart des cas, de s'occuper du volume des masses musculaires. Quand on veut lutter contre des défauts physiques, il faut moins s'occuper des segments de membres que du

jeu des articulations, la plupart du temps raidies et ankylosées. La trophicité des muscles reprend ensuite d'elle-même sa vigueur et son intensité passées. Les muscles reprennent leur volume idéal.

En esthétique humaine, on doit également constater que tout se passe dans les articulations. Car la beauté du corps humain n'est pas seulement statique, elle est aussi et surtout dynamique. Le sens artistique d'un être ne se manifeste pas dans l'immobilité mais dans le mouvement, ou bien dans l'inhibition du mouvement, qui est encore une manière spéciale d'activité.

Les défauts plastiques ne sont pas tant dans des déformations des segments de membre que dans le jeu dévié ou diminué des mouvements articulaires. Une jambe tordue n'est pas belle, mais elle est moins criarde qu'un genou bloqué en flexion ou qu'un pied bot varus équin. Elle entraîne une dépréciation esthétique moindre qu'une ankylose partielle ou totale de l'articulation de la hanche (claudication accentuée) ou qu'une luxation congénitale (démarche en canard). Le rythme normal des mouvements n'est pas modifié par des associations complexes de déformations compensatrices : dans l'équilibre du corps en mouvement interviennent, en effet, à chaque instant des actions multiples et intriquées de groupes musculaires. Chaque fois qu'une articulation quelconque est bloquée, elle entraîne des modifications dans la morphologie et dans la physiologie des segments sus et sous-jacents, et l'on peut retrouver quelquefois très loin la signature d'une luxation congénitale ou acquise d'une articulation quelconque.

Considérons, en effet, une hanche ankylosée à la suite d'un processus infectieux quelconque ou d'une luxation congénitale mal réduite. La démarche est modifiée en forme et en rythme. Des mouvements annexes du tronc entrent en jeu pour aider à relever le bassin du côté ankylosé, puisque la flexion de la cuisse sur le bassin ne peut plus s'effectuer. Une disgrâce générale s'ensuit.

Un autre exemple se trouve réalisé dans un coude bloqué à la suite d'une arthrite post-traumatique. Les mouvements de l'épaule sus-jacente sont modifiés. Tout le moignon se déplace pour pallier par sa mobilité excessive à l'ankylose de l'articulation sous-jacente. La morphologie statique est complètement bouleversée. Les muscles du dos travaillant plus du côté lésé que du côté sain s'hypertrophient. Les mouvements du membre supérieur sont gênés, surtout dans le sens de la flexion. Celle-ci devenant impossible, c'est le moignon de l'épaule qui va s'élever en entier. Le sujet aura une épaule plus haute que l'autre. Il s'ensuivra fatalement une scoliose, si le sujet est jeune et encore malléable; mais toutes ses attitudes manqueront d'aisance, de grâce, de souplesse, en un mot de beauté.

Donc, ne pas tant s'attacher au volume et à la forme statique des muscles qu'à la souplesse et à l'amplitude des mouvements articulaires.

*
* *

Mais le seul moyen réellement efficace dans la rééducation esthétique, c'est de redonner au sujet le sens kinestésique qu'il semble avoir totalement perdu. L'homme et la femme moderne ont perdu cette « sensibilité intelligente » qui est au contraire tellement profonde chez les artistes et surtout chez les danseurs. La danseuse Argentina disait un jour à ce sujet : « Quand je danse, je sens tout mon corps; je sens jusqu'aux plis de ma robe, et je sais à tout moment dans quelle position ma jupe se trouve. »

L'homme moderne est comparable au tabétique, et sa rééducation est absolument semblable à celle de ce dernier. Il lui reste cependant quelques faisceaux nerveux sensibles qui fonctionnent encore. Mais sa sensibilité articulaire est très diminuée. Or, c'est elle qui lui donne la notion si utile de position de ses membres dans l'espace.

Pour lui redonner ce sens, plusieurs moyens très simples s'offrent à nous. Très rapidement, le sujet fait des progrès

sensibles, puisqu'il n'y a pas de section physiologique de ses filets nerveux.

On peut faire placer le sujet contre un mur et lui faire effectuer des mouvements des bras, des jambes, du tronc (dans le sens latéral) en lui recommandant de rester continuellement plaqué contre le plan du mur. Peu à peu, il arrive à *sentir* de lui-même le défaut de parallélisme entre ce plan et celui de son corps.

Un autre moyen pédagogique assez simple est le suivant : on fait fermer les yeux au sujet ou on lui met au besoin un bandeau sur les yeux. A ce moment-là, on place ses membres dans une position quelconque et on lui demande de la décrire minutieusement. On peut très facilement faire sentir de la même façon la proéminence de l'abdomen, ou une ensellure lombaire, ou un écroulement de la ceinture scapulaire.

Pour acquérir le sens kinestésique, un autre procédé est le suivant : donner la notion de sensation musculaire, et en particulier celle de contraction et de décontraction. Dans un premier temps, amener le sujet en relaxation musculaire complète, notion souvent délicate à acquérir. Quand il est arrivé à un relâchement total de tous ses muscles, son corps est affalé, sans qu'aucun *réflexe de posture* n'entre en jeu. Quand il est arrivé à ce stade, on peut alors commencer l'exécution du deuxième temps. D'un seul coup, par un effort de volonté, comme un cheval qu'on éperonne et qui se raidit sous l'éperon, faire contracter *tous les muscles* de son corps.

Revenir alors dans un troisième temps à la relaxation complète. Recommencer plusieurs fois le même exercice.

Cette sensation de relaxation est considérablement difficile à enseigner et à faire comprendre. Elle est cependant d'un intérêt primordial chez les timides, qui sont en contraction perpétuelle.

*
* *

Le médecin qui s'occupe d'éducation physique devra mettre en œuvre tous ces moyens. Mais il lui reste encore une œuvre utile à pratiquer. Il doit s'occuper de ses malades jusqu'au bout. Il doit savoir les guider dans le choix de leurs vêtements. Il doit être assez compétent pour critiquer sévèrement les modes illogiques. Il doit intervenir enfin dans la réglementation de tout leur genre de vie.

L'éducation physique est un ensemble homogène. On ne doit pas se borner à la pratique exclusive de quelques exercices, et s'imaginer qu'on a tout fait. Elle doit, si elle est bien comprise, s'adresser autant à l'esprit qu'au corps.

CONCLUSIONS

Est-il possible de synthétiser toutes ces données, en apparence éparses, de façon plus nette qu'en donnant un résumé concret de ce que doit être, à notre avis, la leçon d'éducation physique ? Un professeur d'école hôtelière, désireux de concentrer tous ses arguments et d'en montrer l'application pratique, après avoir expliqué longuement les raisons physiologiques ou sociales de l'enchaînement particulier des plats, donnerait tout simplement le menu d'un repas.

Il n'est pas de moyen plus pratique que de dresser ici notre menu, c'est-à-dire de donner la composition sommaire d'une *leçon complète* d'éducation physique, telle que nous la comprenons. Elle doit viser un relèvement total de toutes les fonctions et doit s'adresser à l'esprit et au corps.

I. — Exposé théorique, mis à la portée de l'âge et de l'instruction de l'individu ou des individus. Cet exposé doit comprendre :

a) des notions aussi vivantes que possible sur la « position fondamentale »[1], point de départ nécessaire de tout mouvement correct;

b) des notions sur la perfection et sur l'imperfection statiques, avec démonstrations pratiques par la mimique ou par le film;

c) un film au ralenti et à la vitesse normale, montrant ce qu'est la perfection dynamique.

---

1) Mlle Marguerite Despeaux, *Traité d'éducation physique*.

II. — Leçon pratique, proprement dite :

a) Mouvements analytiques inspirés de la physiologie (les seuls pratiqués en général);

b) Recherche du sens kinesthésique. Moyens :

1° la glace;

2° le mur;

3° étude de la relaxation;

4° reconnaissance des attitudes des membres par rapport au corps, les yeux bandés;

c) Sens esthétique : danse, musique.

Nous espérons qu'une leçon ainsi composée peut donner des résultats bien supérieurs à celle qui ne comporte que les seuls mouvements analytiques. Nous nous adresserons à l'intelligence et à la sensibilité du sujet. Nous éduquons en particulier son sens esthétique. La leçon, au lieu de ne durer qu'une heure, voit son effort considérablement prolongé. Au lieu de nous adresser à des muscles incoordonnés, nous avons créé un lien physique, capable à n'importe quel moment de la journée ou de la vie de refréner les défauts physiques. Nous avons ainsi réalisé une œuvre dont les répercussions sont réelles et se prolongent indéfiniment. Nous avons créé un « esprit ».

Peut-on nous reprocher d'avoir voulu créer une « méthode spiritualiste » d'éducation physique ?

SERMENT

En présence des Maîtres de cette Ecole, de mes condisciples, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine.

Je donnerai mes soins à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail. Admis dans l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe; ma langue taira les secrets qui me seront confiés, et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs ni à favoriser le crime.

Reconnaissant envers mes Maîtres, je tiendrai leurs enfants et ceux de mes confrères pour des frères, et, s'ils devaient apprendre la médecine ou recourir à mes soins, je les instruirais et les soignerais sans salaire ni engagement.

Si je remplis ce serment sans l'enfreindre, qu'il me soit donné de jouir heureusement de la vie et de ma profession, honoré à jamais parmi les hommes; si je le viole et que je me parjure, puissé-je avoir un sort contraire.

Vu : *Pour le Doyen :*
L'Assesseur,
A. LABAT.

Vu, bon a imprimer :
Le Président,
C. SIGALAS.

Vu et permis d'imprimer :
Le Recteur de l'Académie,
Bordeaux, le 9 mars 1937.
A. TERRACHER.

BIBLIOGRAPHIE

Boudry (Dr Albéric). — Fatigue et morbidité essentielle de l'enfant. *Journal de médecine de Bordeaux*, n° 3, 30 janv. 1936.

Carrel (Dr Alexis). — L'homme, cet inconnu. Librairie Plon.

Demeny (G.). — Les bases scientifiques de l'éducation physique.

— Mécanisme et éducation des mouvements. Librairie Félix Alcan.

Despeaux (Mlle Marguerite). — Traité d'éducation physique.

Fabre (Dr). — Attitudes vicieuses et écriture. *Gazette hebdomadaire des sciences médicales de Bordeaux*, n° 11, juill. 1933.

Hébert (Georges). — Réflexions sur la beauté plastique féminine. *Revue Mathis-Ford.*

Héricourt (Dr J.). — L'hygiène moderne. Bibliothèque de philosophie scientifique. Flammarion.

Mantegazza (Prof.). — La physionomie et les sentiments;

et, cités par lui :

Darwin, *op. cit.*

C. Bell, Anatomy and expression.

Gratiolet, De Physionome.

Piderit, Mimik und Physionomik.

Mercier. — Le nouveau Paris.

Richer (Dr Paul). — Anatomie artistique.

— Description des formes extérieures du corps humain.

Rovillain (Prof. Eugène) (Université de Michigan). — L'hygiène et la santé dans les universités aux Etats-Unis. *La défense du médecin*, 1er déc. 1935.

Souriau. — Esthétique du mouvement.

Zamacoïs (Michel). — Le costume. Flammarion.

Encyclopédie par l'image. — Histoire du costume en France. Hachette.

20.092. — Bordeaux, Imprimerie Centrale Delmas, 6, place Saint-Christoly. — 1937.